

Setitik
Cahaya
di Balik Kabut 15

Kumpulan

Tulisan

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Setitik Cahaya di Balik Kabut 15

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Cetakan I, November 2018

Editor : Hendry Filcozwei Jan

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke rswidya@yahoo.com, atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

PENGANTAR

Buku ini adalah buku ke 15, masih tetap merupakan buku kecil, sama dengan buku-buku sebelumnya. Berhasil menerbitkan buku ke 15 untuk saya merupakan kebanggaan tersendiri, yang tidak bisa dibeli dengan uang. Untuk kesekian kalinya saya mengucapkan terima kasih kepada *facebook*, kepada teman saya Hendry Filcozwei Jan yang telah begitu rajin mengoreksi, terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya yang telah meng-*edit* dan *lay-out*, terima kasih kepada teman-teman sekalian yang telah mengirimkan dana penerbitan buku ini.

Saya tidak tahu sampai jilid keberapa buku ini bisa terbit, dan saya yakin teman-teman semua juga tidak tahu. Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang tidak berkenan di hati anda, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Sehabis membaca buku kecil ini, semoga wawasan anda semakin luas, hati anda semakin lapang, langkah anda semakin ringan, senyum anda semakin tulus, pikiran anda semakin mantap, semangat anda semakin menggelora dan batin anda semakin bahagia. Semoga.

Jakarta, November 2018

Salam dari penulis,

R. Surya Widya

Daftar isi

	hal.		hal.
1. Perkawinan Antara Dewa dan Dewi	7	49. Masih Untung	34
2. Tubuh Perempuan	7	50. Kesel	35
3. Masa Laluku	8	51. Tua	35
4. Dasar Manusia	8	52. Aneh	36
5. Mencegah Kanker Hati	9	53. Pencegahan Diabetes Tipe 2	36
6. Yang Tidak Boleh	9	54. Tidak Mungkin	37
7. Yang Boleh	10	55. Mungkin Jelmaan Asura	37
8. Pilih Jurusan	10	56. Bukan Gila	38
9. Tidak Bergaul dengan Orang Dungu	11	57. Apakah Bisa?	39
10. Kok Disalahkan?	12	58. Ras	39
11. Jangan Tunggu...	12	59. Jenis-Jenis Ibu	40
12. Kebal	13	60. Kamar Kecil	40
13. Demensia	13	61. Ucapan yang Salah	41
14. Menangis	14	62. Adaptasi	41
15. Apa Tidak Bosan?	14	63. Kapan Puasnya?	42
16. Cita-Cita	15	64. Bahaya Hipertensi	42
17. Biasa Melihat ke Bawah	15	65. Kapan Lunasnya?	43
18. Usia 40 Tahun	16	66. Main ...	43
19. Bagaimana Nanti?	17	67. Bandel	44
20. Siapa Lebih Penting dari Apa...	17	68. Bau ...	45
21. Sifat Tambahan untuk Para Pemimpin	18	69. Harapan Tahun 2017	45
22. Malu	18	70. Terisak-isak	46
23. Demo Buddha Bar	19	71. Sungguh Tega	46
24. Perkawinan Ibarat Sepatu	19	72. Belajar dari Es Batu	47
25. Yang Banyak Belum Tentu Benar	20	73. Aliran	47
26. Baby Sitter	21	74. Bawaan dari Kehidupan yang Lalu	48
27. Dekat di Mata, Jauh di Hati	21	75. Hidup tanpa Ada Beban	49
28. Nasib?	22	76. Arti Hidup	49
29. Masa Lalu	23	77. Tujuan Olahraga	50
30. Penjilat	23	78. Benalu	50
31. Salah Pilih	24	79. Jadi Saksi	51
32. Kalau...	25	80. Uang ...	51
33. Cara Mahal untuk Sehat dan Awet Muda	25	81. Manfaat dari Latihan Meditasi	52
34. Panti Rehabilitasi Psikososial	26	82. Sleep with The Enemy	53
35. Kurang Tidur	26	83. Cari Duit	53
36. Tiri	27	84. Lingkar Perut	54
37. Tiga Puluh Tahun yang Lalu	27	85. Mengejar Tahta	54
38. Kesempatan	28	86. Jangan Tunggu Mampet	55
39. Dokter Juga Bisa Sakit	28	87. Masih Untung	55
40. Cuci-Cuci	29	88. Hipertensi	56
41. Ngelunjak	29	89. Izin Praktikum Sore	57
42. Kecewa Berat	30	90. Mana yang Paling Menyenangkan?	57
43. Antara Orangtua dan Anak Menantu	31	91. Ini Bukan Hobi	58
44. Perempuan Cantik	31	92. Membersihkan Batin	58
45. Mencegah Stroke Sejak Awal	32	93. Ketetapan Rencana Kota	59
46. Ldl Kolesterol	32	94. Doa	60
47. Terlalu Berat	33	95. Tekanan Darah	61
48. Anak Bos	33	96. Dasar Nasib	61

	hal.		hal.
97. Tidak Tentu	62	147. Kali ...	89
98. Keuangan Keluarga	62	148. Otak	89
99. Nama Makanan	63	149. Tanpa Risiko (tanpa Efek Samping)	90
100. Masih...	63	150. Nina Bobo	91
101. Persyaratan Praktik Dokter Spesialis	64	151. Ganti Kelamin	91
102. Jalan Tol ke Neraka Avici	64	152. Ngumpet	92
103. Hak Atas Raga	65	153. Berdoa	92
104. Potongan 15 Tahun	65	154. Jatuh	93
105. Tidak Usah Membandingkan Diri	66	155. Hidup Penuh Cela	93
106. Skala Prioritas	67	156. Ada Kepala, Tidak Ada Buntut	94
107. Bisa Melepas ...	67	157. Senam Pagi	94
108. Baik dan Tidak Baik	67	158. Seharusnya ...	95
109. Tidak Sama	68	159. Tanpa Obat	95
110. Berdana melalui YADI	68	160. Dari Jauh	95
111. Bukan Berarti ...	69	161. Toleransi	96
112. Psikiater	70	162. Toleransi 2	96
113. Mati ...	70	163. Pasangan Tidak Serasi	97
114. Yang Membuat Orangtua Tidak Bahagia	71	164. Meninggal Dunia	98
115. Yang Ditanya	71	165. Diompolin Cucu	98
116. Perluanya Konsultasi Praperkawinan Lagi	72	166. Asa	99
117. Tidak ...	73	167. Besar	99
118. Politik	73	168. Pendendam	100
119. Mati Kesepian	74	169. Kecantol	100
120. Hidup ...	74	170. Bertahap	101
121. Yang Paling Enak	74	171. Sesudah Mati	101
122. Selamat Jalan Sahabatku	75	172. Tidak Kenal	102
123. Aneh Lagi	76	173. Berjalan di Tepi Jurang	103
124. Mau jadi Put On?	76	174. Rekening Bank Karma	103
125. Ulah Keponakan	77	175. Tidak Cukup	103
126. Luka Batin Berkelanjutan	77	176. Tidak Bahagia	104
127. Ban ...	78	177. Unwanted	105
128. Bukan Atheis	79	178. Lihay atau Rakus?	105
129. Politikus Hitam	80	179. Lebih Awal	106
130. Mulai Sekarang Harus Hati-Hati	80	180. Tidak Terduga	106
131. Julukan	81	181. Tidak Disukai	107
132. Hidup Damai dalam Perbedaan Lebih Baik	81	182. Jabatan Rangkap	108
133. Kejar teruuus ...	82	183. Rangkap Jabatan Lagi	108
134. Kampoeng ...	82	184. Reputasi	109
135. Dengue Shock Syndrome	83	185. Latihan Waitankung	109
136. 4 - 2 - 3 - 4	83	186. Empat Keberuntungan	110
137. Aji Mumpung	84	187. Tidak Terpikirkan	111
138. Ring	84	188. Lack of Love	112
139. Takut Hidup	84	189. Gatal	112
140. Leadership: 4 Ciri Utama	85	190. Bahaya Kurang Tidur	113
141. Tidak Happy	86	191. Mengatur Waktu Agar Seimbang	114
142. Kapan Mati ?	86	192. Tidak Adil?	114
143. Lengkap Sudah ...	87	193. Kalau Boleh Memilih ...	115
144. Bongkar Pasang	87	194. Tumbuh Kembang Manusia	115
145. Selamat Jalan Romo Hudoyo	88	195. Pertanyaan Keluarga	116
146. Sayang Anak, Namun Keliru	88	Pengalaman Transplantasi Ginjal di India	117



**Tak bergaul dengan orang-orang dungu,
Bergaul dengan para bijaksana,
Dan menghormat yang patut dihormat,
Itulah Berkah Utama.**



1. Perkawinan Antara Dewa dan Dewi

Si suami bersikap dewasa, setia, bertanggungjawab, memperlakukan istrinya dengan hormat, selalu bersikap lemah lembut, rajin dan bersemangat mencari nafkah, memberikan kewenangan tertentu kepada istrinya dalam mengatur rumah tangga, memberikan perhiasan dan kebutuhan lain kepada istrinya.

Si istri sangat rajin mengurus segala hal dalam rumah tangga, peduli dengan semua kepentingan dari seluruh anggota keluarga, setia, tidak serakah, hanya mengucapkan kata-kata yang enak didengar, sabar dalam menghadapi segala persoalan, selalu mau belajar untuk menjadi istri yang lebih baik lagi, tidak boros, bersikap ramah kepada sanak keluarga dari kedua belah pihak, tidak mengajak suaminya untuk bertengkar setiap hari.

Perkawinan seperti ini akan bertahan lama, membuat keduanya berbahagia dan rukun dalam waktu yang lama. Saling percaya, saling membantu, saling mendukung dan saling mencintai.

Ini adalah suatu pilihan dalam kehidupan berkeluarga, memang sih banyak pilihan yang lain. Setiap orang berhak untuk memilih pasangan yang sesuai.

2. Tubuh Perempuan

Sebelum kawin seperti ukulele, kecil kurus.

Saat kawin seperti biola, sangat ideal.

Setelah melahirkan mulai mekar, seperti gitar Spanyol.

Diatas 40 tahun lebih mekar lagi seperti selo.

Diatas 50 tahun bas betot.

Diatas 60 tahun bisa seperti gentong.

Itu kalau nafsu makan tidak dikendalikan.

Kalau mau langsing sampai tua harus rajin berolahraga dan mengendalikan nafsu makan.

3. Masa Laluku

Dilahirkan pada 26 Oktober 1947, saat itu Jakarta tidak stabil, cari obat susah, dokter sangat jarang. Masa bayi saya sangat disayang, karena 2 kakak saya sudah meninggal dalam usia balita; keluarga takut saya mati lagi.

Masa balita tidak masalah, meskipun vaksinasi rasanya belum dilakukan sebelum tahun 1950. Taman kanak-kanak tidak ada masalah, SD agak payah, di kelas 3 ranking ke-38 dari 42 murid. Tamat SD lumayan, ranking 4 untuk ujian sekolah, ranking 5 untuk ujian negeri.

Di SMP ranking satu terus, di setiap kelas jadi ketua kelas, mulai masuk Pramuka di Gudep Senen 1-2 (Lapangan Banteng)

Di SMA tidak bisa jadi ranking 1, teman saya banyak yang pandai-pandai. Tamat SMA masuk FKUI lewat ujian saringan masuk di Senayan. *Nyangkut* di bagian kesehatan anak. Diwisuda jadi dokter pertengahan tahun 1973. Ketika janji dokter didampingi oleh *Bhante* Jinapiya.

Tahun 1974 diterima menjadi PNS lewat Direktorat Kesehatan Jiwa dan mengikuti pendidikan spesialisasi Psikiatri di FKUI, tamat tahun 1978. Tahun 2007 pensiun, jadi sekarang adalah pensiunan PNS.

4. Dasar Manusia

Kalau cuaca sangat panas menyengat, berharap supaya datang awan dan turun hujan.

Kalau hujan terus-menerus sampai kebanjiran, berharap supaya terbit sinar matahari.

Kalau jatuh sakit tidak sembuh-sembuh, berharap supaya datang mukjizat kesembuhan.

Kalau sedang bangkrut dan jatuh miskin, berharap agar ada dewa penolong kasih modal dan rezeki.

Kalau dikasih sedikit mau lebih banyak, setelah dikasih lebih banyak mau semuanya. Hehehe...

Maunya sih tidak mati-mati, namun malas menjaga kondisi kesehatan diri sendiri.

Maunya sih hidup bahagia, namun malas untuk berlatih meditasi.

5. Mencegah Kanker Hati

Yang pertama adalah jangan sampai terserang penyakit hepatitis B atau hepatitis C. Hepatitis B bisa ditularkan melalui jarum injeksi yang telah terkontaminasi virus hepatitis B, hubungan seks yang tidak aman, kelahiran bayi, dan transfusi darah. Sekitar 75% kanker hati berhubungan dengan hepatitis B atau hepatitis C.

Yang kedua adalah menghindari minum alkohol yang bisa menyebabkan *sirrhosis* dan menimbulkan efek karsinogenik pada hati.

Yang ketiga adalah menghindari *aflatoksin*, yang berasal dari jamur yang tumbuh pada biji-bijian yang panas dan lembab.

Yang keempat adalah tidak menggunakan steroid untuk doping.

Yang kelima adalah menghindari obesitas (kegemukan). Aktivitas fisik yang rutin dan pengendalian berat badan mungkin bisa membantu.

Yang keenam adalah faktor keturunan pada proses metabolisme, yang ini sangat sulit untuk diatasi.

Yang ketujuh mungkin jangan suka sakit hati atau memendam rasa dendam kepada pihak lain. Yang terakhir ini mungkin bisa menurunkan kekebalan tubuh terhadap serangan virus.

6. Yang Tidak Boleh

Makam palsu, hanya untuk menguntungkan diri sendiri, memeras

mereka yang sedang kedukaan.

Vaksin palsu, cari untung dengan cara yang salah, tidak peduli nasib orang lain karena hanya memberikan kekebalan palsu.

Obat palsu, tidak berperikemanusiaan, mencelakai banyak orang sakit yang ingin kesembuhan.

Ijazah palsu, penipuan dibidang akademik demi kedudukan yang lebih tinggi.

Logam mulia palsu, besi yang dicat seperti emas.

Uang palsu, hampir susah dibedakan dengan yang asli.

Paspor palsu, untuk menyelundupkan para teroris lewat bandara.

KTP palsu, cadangan kalau yang asli hilang di jalan.

BPKB/STNK palsu untuk mobil curian.

Sertifikat tanah palsu, bekerja sama dengan oknum instansi terkait.

7. Yang Boléh

Gigi palsu, harganya semakin lama semakin mahal.

Rambut palsu atau *wig*, dibutuhkan oleh dunia mode atau rambut rontok.

Alis palsu adalah *tatto* pengganti pensil alis.

Kaki palsu dibuat untuk mereka yang kakinya telah diamputasi.

Bunga palsu, dibuat dari kertas, kain, atau plastik.

Rumput palsu, terbuat dari bahan sintetis.

Dinding palsu, terbuat dari kayu lapis atau eternit.

Angin palsu, istilah untuk mobil diesel.

Pemandangan palsu, gejala di padang pasir (*fatamorgana*)

8. Pilih Jurusan

Salah satu masalah besar bagi anak SMA adalah memilih jurusan ke universitas atau sekolah tinggi.

Ada yang taat para arahan dari orangtua.

Ada yang mengikuti arus teman-teman dekat di SMA.

Ada yang mencari kampus terdekat dari tempat tinggal.

Ada yang mencari kampus yang paling beken.

Ada yang kuliah di luar negeri.

Ada yang tes minat dan bakat ke psikolog.

Saya menawarkan yang paling rasional, yaitu tes kepribadian yang paling dapat dipercaya hasilnya. Kuliah hanya beberapa tahun, sedangkan bekerja bisa lebih dari 30 tahun; jadi sebaiknya jurusan di sekolah tinggi disesuaikan dengan jenis pekerjaan yang sesuai dengan kepribadian yang bersangkutan.

9. Tidak Bergaul dengan Orang Dungu

Dungu disini bukan bodoh, tolol, atau terbelakang. Bukan idiot atau retardasi mental.

Dungu disini berarti tidak memiliki *sila*, ada yang mengartikan sebagai mereka yang melanggar *garuka kamma*. *Garuka kamma* adalah perbuatan jahat berat yang akan menyeret si pelaku terjatuh ke alam neraka yang paling bawah, yaitu *Avici*. Untuk orang biasa adalah membunuh ibu, membunuh ayah, membunuh seorang arahat, melukai seorang Buddha atau memecahbelah Sangha. Untuk seorang *bhikkhu* termasuk mengajarkan ajaran sesat lain yang bukan *Dhamma*.

Nasihat ini diberikan oleh Buddha Gotama kepada dewa, bukan kepada para arahat, namun juga berlaku kepada manusia (*Maha Manggala Sutta*).

Masalahnya sederhana, dekat dengan penjudi pasti diajak untuk berjudi, dekat dengan pemabuk pasti diberi minuman keras, dekat dengan pedagang narkoba pasti disuruh jadi kurir, dekat dengan germo pasti disuruh jadi pelacur atau tukang pukul. Kalau mental tidak kuat pasti ketularan yang jelek-jelek. Wkwkwk. . .

Dekat air basah, dekat api hangus, kata pepatah.

10. Kok Disalahkan?

Seorang perempuan yang baru bercerai menyalahkan teman baiknya karena memberitahunya bahwa suaminya berselingkuh.

Setelah ribut besar, sang suami memutuskan untuk bercerai dengan sang istri dan kawin dengan selingkuhannya yang lebih muda, lebih cantik, dan lebih segar.

Ucapan teman baiknya itu benar, berguna, beralasan dan tepat waktu. Jadi apanya yang salah?

Andaikata si teman baik tidak memberitahunya, ia kan masih punya suami?! Meskipun suami yang tidak setia dan suka berselingkuh.

Kasus ini sudah sering terjadi, biasanya suami memilih yang lebih muda dengan seribu satu alasan. Wkwkwk...

Kesetiaan itu semakin langka dan semakin sulit untuk dipertahankan.

Para istri ingatlah, bahwa apabila suami Anda sendirian, duitnya banyak dan ada diluar kota, nenek bilang itu berbahaya!

11. Jangan Tunggu...

Jangan tunggu tabrakan, baru mau mengganti kanvas rem yang sudah tipis.

Jangan tunggu mesin jebol, baru mau ganti *taming belt*.

Jangan tunggu kena kanker paru-paru, baru mau berhenti merokok.

Jangan tunggu dipecat, baru mau berhenti mencuri milik perusahaan.

Jangan tunggu istri minta cerai, baru mau bersikap setia.

Jangan tunggu plafon ambruk, baru mau perbaiki atap.

Jangan tunggu sakit maag, baru mau makan secara teratur.

Jangan tunggu stres berat, baru mau bermeditasi.

Jangan tunggu sekarat hampir mati, baru mau berbuat baik.

Jangan tunggu jatuh miskin, baru mau cari uang lagi. .

12. Kebal

Sesaat setelah terserang virus baru, maka ada dua kemungkinan.

Yang pertama adalah mati, karena tubuh tidak mampu bertahan menghadapi serangan virus tersebut.

Yang kedua adalah tetap hidup dan menjadi kebal terhadap virus tersebut, karena tubuh berhasil bertahan dengan memproduksi antibodi.

Orang yang mati karena daya tahan tubuhnya lemah, berarti kemampuan untuk memproduksi antibodi juga pasti lemah.

Orang yang bisa bertahan hidup selanjutnya menjadi kebal terhadap jenis virus yang sama di masa depan, karena didalam tubuh telah terbentuk antibodi. Ini adalah prinsip dari vaksinasi.

Masalah sesulit apapun yang dialami seseorang, apabila ia tidak mati, pasti akan menjadi guru yang baik dengan mengambil hikmahnya, sehingga mungkin menjadi “kebal” juga terhadap masalah yang sejenis.

13. Demensia

Ada orang yang lebih takut terhadap demensia daripada kanker atau *stroke*, akan tetapi pencegahannya bukan masalah yang mudah. Dibawah ini ada beberapa nasihat yang mungkin bisa dicoba.

Tetap aktif di usia tua, tidak mengurangi aktivitas sosial. Tetap bertemu dengan keluarga atau teman-teman selagi bisa, jangan merasa tersisihkan dari pergaulan. Faktor kebersamaan sangat penting.

Pilih makanan yang sehat, banyak makan buah yang berwarna ungu, banyak makanan yang kaya serat, menghindari makanan olahan. Menjaga keseimbangan kalori, protein, lemak, mineral, vitamin, dan cairan.

Selalu belajar hal-hal yang baru, sehingga otak tetap dirangsang untuk aktif. Mulai dari membaca, menulis, berolahraga, main musik, meditasi, sampai belajar bahasa.

Bikin batin selalu *happy*, tidak merasa jengkel kalau anak, cucu

atau buyut tidak datang berkunjung. Tidak marah kalau keluarga kurang peduli, tidak minta dihormati atau disanjung-sanjung.

Faktor genetik hanya berpengaruh 25% terhadap demensia, sisanya adalah tergantung kepada faktor lingkungan, faktor kebiasaan, faktor makanan, dan faktor aktivitas bagaimana mengisi hidup ini.

14. Menangis

Kalau mau *Apgar Score* 10, baru lahir bayi harus menangis.

Haus atau lapar juga membuat bayi menangis, apalagi plus *ngompol* atau bab.

Perasaan sakit juga membuat bayi menangis, misalnya ketika kupingnya dilubangi atau pahanya disuntik.

Banyak balita yang menangis apabila keinginannya tidak dikabulkan, sebagian dilanjutkan dengan *temper tantrums* (*ngambek*).

Menangis dalam upacara perkawinan juga ada, biasanya pada pengantin perempuan. (Mungkin karena memikirkan akan meninggalkan rumah atau orangtua dan masuk ke rumah mertua, apalagi kalau mertuanya galak seperti singa).

Memang ada yang menangis kerana bergembira, namun lebih sering menangis karena sedih ditinggal oleh orang yang dicinta.

Biasanya setelah menangis beban batin akan berkurang sebagian besar, plong rasanya.

Menangislah kalau mau menangis, tidak usah ditahan-tahan. Gratis.

15. Apa Tidak Bosan?

Kalau setelah bangun tidur tidak sikat gigi, mulut pasti berbau.

Kalau setelah bangun pagi tidak mandi, badan pasti bau asem dan apek.

Kalau tidak sarapan, pukul 10.00 kepala sudah *keleuyengan* dan keluar keringat dingin karena kelaparan.

Kalau tidak bekerja untuk mencari nafkah, tidak ada uang untuk belanja keluarga.

Kalau tidak minum, leher pasti terasa haus.

Kalau malam tidak bisa tidur nyenyak, besok pagi seluruh badan pegal-pegal semua, dan susah konsentrasi.

Kalau kurang senyum, rasanya ada yang kurang.

Kalau sedang marah, jantung memukul lebih cepat dan lebih keras.

Kalau bekerja terlalu keras dan terserang penyakit, ambruk berhari-hari tidak bisa kerja.

Suatu saat mungkin kita akan bosan menghadapi semuanya.

16. Cita-Cita

Ada anak yang bercita-cita untuk menjadi presiden, menteri, astronot, dokter, insinyur, hakim, tentara, polisi, penemu, guru, pengusaha kaya, dan lain-lain.

Rasanya tidak ada yang bercita-cita untuk menjadi penjahat, penyelundup, penipu, pencuri, perampok, gigolo, pelacur, *debt-collector*, tukang pukul, preman, atau pengkhianat.

Apakah ada yang bercita-cita untuk menjadi Batman/Batwoman, Superman/Superwoman, Gatotkaca, Arjuna, Bisma, Sengkuni, Durna, Samiaji, Srikandi, dan lain-lain?

Apakah ada yang bercita-cita untuk menjadi tokoh seperti si Put On, si Apiauw, Pokemon dan lain-lain?

Siapa yang bertanggungjawab agar anak memiliki cita-cita yang tinggi?

Apakah orangtua atau guru atau orangtua plus guru atau teman-teman atau buku komik atau buku silat atau tontonan di televisi?

17. Biasa Melihat ke Bawah

Sejak TK selalu nomor satu, di SD juga selalu nomor satu, di SMP juga selalu nomor satu, di SMA juga selalu nomor satu, di sekolah tinggi juga selalu nomor satu.

Sudah biasa melihat teman lain lebih bodoh alias lebih rendah daripada dirinya.

Sudah terbentuk dalam pola pikirnya bahwa ia adalah yang paling hebat, paling pandai, pokoknya selalu nomor satu.

Ternyata setelah masuk dunia kerja, ia terpaksa harus melihat “ke atas”, karena ternyata lebih banyak orang yang berpengalaman, lebih terampil, lebih profesional dan lebih bijaksana dari dirinya.

Susah baginya untuk “bertanya”, karena menurutnya bertanya itu hanyalah dilakukan oleh mereka yang tidak tahu alias lebih bodoh.

Dunia ini mulai terlihat lebih gurem, lebih kelabu, tidak seindah dulu ketika masih duduk di bangku sekolah.

Jangan heran kalau ia merasa tidak *happy*, dan bingung tidak tahu harus berbuat apa.

18. Usia 40 Tahun

Tanggal 3 Oktober 2016 yang akan datang MAGABUDHI genap berusia 40 tahun. Kalau manusia sudah termasuk dewasa. Kepanjangannya adalah Majelis Agama Buddha Theravada Indonesia, pada awalnya ketika didirikan bernama Majelis Pandita Buddha Dhamma Indonesia (Mapanbudhi). Ganti nama pada tahun 1995 ketika Pasamuan Agung di Vihara Mendut. Misi awalnya adalah untuk mempertahankan eksistensi Agama Buddha Mazhab Theravada di Indonesia.

Yang aneh, meskipun tidak ada anggaran yang tersedia, kalau bikin program kerja dalam pasamuan agung selalu banyak, panjang dan muluk-muluk. Wkwkwk... Para pandita tidak pernah menerima gaji tetap, karena memang tidak pernah dianggarkan. Paling banter dikasih uang transpor setelah berkotbah atau mengawinkan pengantin baru; sehingga jabatan pandita tidak bisa disebut profesi, karena tidak bisa menjamin kehidupan yang bersangkutan. Buat makan seminggu saja tidak cukup, hehehe....

Yang aneh lagi anggotanya semakin banyak, sekarang sudah lebih dari 3.000 orang. Yang aktif tentu tidak semuanya, tergantung dari situasi dan kondisi.

Dulu hanya petani, pegawai negeri atau pedagang kecil yang menjadi anggota, sekarang sudah bertambah: direktur perusahaan, manajer, notaris, dokter, akuntan, dan seterusnya.

Dirgahayu MAGABUDHI. Tulus mengabdikan tiada henti.

19. Bagaimana Nanti?

Ketika masih muda sangat malas membersihkan rumah, bagaimana nanti kalau sudah tua?

Ketika masih muda sering mengajak suami untuk bertengkar, bagaimana nanti kalau sudah tua?

Ketika masih muda sudah sering melotot dan cemberut, bagaimana nanti kalau sudah tua? (pasti semakin tidak sedap untuk dipandang!)

Ketika masih muda bersikap tidak ramah (judes) kepada semua orang, bagaimana nanti kalau sudah tua?

Ketika masih muda tidak pernah cukup dengan uang belanja bulanan yang diberikan oleh suami, bagaimana nanti kalau sudah tua?

Sebaiknya dicuekin saja, *emangnya gua pikirin!*

Nanti kalau sudah keterlaluan, boleh tidak diceraikan???

20. Siapa Lebih Penting dari Apa...

Ketika saya masih sekolah, ada kesan bahwa guru yang menyenangkan akan membuat pelajarannya juga disukai oleh para murid. Pelajaran guru yang galak atau suka menghukum ikut tidak disukai.

Setelah dewasa saya juga menyadari bahwa tokoh agama yang menyenangkan umatnya akan membuat ajarannya juga disukai oleh banyak umat. Seringkali agar disukai oleh umatnya, para tokoh agama membohongi umatnya secara terang-terangan, janji palsu yang tidak ada buktinya.

Padahal yang penting bukan orangnya, yang penting adalah apa yang dibabarkan olehnya.

Senang atau tidak senang, suka atau tidak suka, sangat berhubungan

dengan perasaan individu, yang sukar untuk dipengaruhi oleh individu yang lain.

Kalau sudah tersesat jauh, mungkin akan sangat terlambat untuk kembali, atau malu untuk mengakuinya.

Supaya tidak tertipu atau mabuk kepayang, baca Kalama Sutta lebih dulu, pasti lebih jitu.

21. Sifat Tambahan untuk Para Pemimpin

Tidak terbuai oleh bujuk rayu, terutama oleh lawan jenis.

Bersikap adil dan bijaksana.

Tegas dan berani berkata tidak terhadap hal-hal yang menyimpang.

Tidak diskriminatif terhadap golongan minoritas atau marginal.

Selalu bersikap realistik, bukan pesimistik, dan bukan optimistik.

Tidak menghalangi orang lain untuk dipromosi.

Tidak iri hati melihat keberhasilan anakbuah sendiri.

Berjiwa besar, rela berkorban untuk kepentingan yang lebih besar.

Mengambil alih kesalahan yang dilakukan oleh bawahan.

Tidak memaksakan kehendak, meskipun itu untuk kemajuan bersama.

Rendah hati apabila dikritik atau diprotes.

Murah hati dan suka berdana kepada bawahan yang sedang mengalami kesulitan.

22. Malu

Ada orang yang tidak tahu malu, telanjang di depan umum.

Ada orang yang dipermalukan, dengan cara membongkar rahasianya kepada publik.

Ada orang yang mempermalukan orang lain, misalnya dengan menceritakan keburukannya yang tidak diketahui oleh umum.

Ada orang yang malu-malu kucing, hatinya mau namun mulutnya

bilang tidak.

Ada orang yang *malu-maluin*, umur sudah 60 tahun namun berpakaian seperti ABG.

Kalau urat malu sudah putus, maka semua perbuatan yang menyimpang berani dilakukan tanpa mempedulikan akibatnya.

Apakah ada orang yang tidak punya kemaluan?

Apakah ada yang memiliki sepasang kemaluan (hermafrodit)?

23. Demo Buddha Bar

Tujuh tahun sudah berlalu, Buddha Bar akhirnya ditutup atas keputusan Pengadilan Negeri Jakarta Pusat. Pemerintah DKI dan pengelola Buddha Bar diperintah oleh pengadilan untuk membayar ganti kerugian imaterial sebesar 1 miliar rupiah.

Nama yang muncul memang hanya DF, tetapi dibelakangnya ada 2 “gajah” yang menjadi bos besar. Wkwkwk... Kalau umat Buddha tidak demo, apakah umat beragama lain yang “akan” berdemo???

Tulis surat sudah, lapor ke polisi sudah, menghadap ke DPRD sudah, menghadap ke Menteri Agama sudah, menghadap ke komisi VIII DPR sudah (2 kali), dan Buddha Bar tetap buka. Demo adalah jalan terakhir karena semua jalan lain sudah buntu.

Memang sih, baca *paritta* dibawah panas terik matahari membuat kaki serasa terbakar, namun demi agama Buddha, semua penderitaan itu harus dilakukan. Yang gawat adalah baca *paritta* didepan sederetan polisi yang menggunakan perisai pelindung.

Romo Sumedho bertanya kepada saya : “Kok romo berani sih memimpin demo menentang Buddha Bar ini?” Jawabannya Anda pasti sudah tahu.

24. Perkawinan Ibarat Sepatu

Wajahnya indah dipandang, wataknya baik, rada kolokan, sedikit judes, suka diumpak, rajin dan tidak tercela. (Ibarat sepatu yang modelnya *up*

to date, terbuat dari kulit yang lembut, ukurannya pas, enak dipakai sebentar, cocok buat kondangan, harus sering disemir).

Wajahnya jelek, wataknya buruk, serakah, tiap hari *ngajak* berantem. (Ibarat sepatu yang modelnya jelek, ukurannya kekecilan, terbuat dari kulit yang kasar, ukurannya salah, tidak enak dipakai, semakin lama semakin sempit).

Wajahnya lumayan, wataknya baik, sikapnya ramah, tahu tanggung jawab. (Ibarat sepatu modelnya lumayan, terbuat dari kulit yang lembut, ukurannya pas, semakin lama semakin enak dipakai).

Wajahnya jelek, wataknya bagus, suka memberi, tidak banyak menuntut, penuh pengabdian. (Ibarat sepatu modelnya ketinggalan zaman, tetapi terbuat dari kulit yang halus, enak dipakai sampai kapanpun, namanya kasual)

Wajahnya luar biasa, badannya wow, adatnya juga sebakul, rakus, serakah dan pemaarah. (Ibarat sepatu yang bagus modelnya, indah dipandang, namun tidak pas di kaki, semakin lama semakin menyiksa, awalnya sudah bikin lecet, lama-lama bikin keseleo).

Orangnya baik, wajahnya lumayan, rajin cari uang, sikapnya ramah tamah, tetapi sayang umurnya pendek. (Ibarat sepatu yang nyaman dipakai, modelnya sedap dipandang, namun cepat rusak, tidak tahan lama).

Bagaimana dengan perkawinan Anda?

25. Yang Banyak Belum Tentu Benar

Galileo Galilei (lahir di Pisa, Toscana, 15 Februari 1564 – meninggal di Arcetri, Toscana, 8 Januari 1642 pada umur 77 tahun) adalah seorang astronom, filsuf, dan fisikawan Italia yang memiliki peran besar dalam revolusi ilmiah.

Pernyataannya yang menggemparkan adalah bumi tidak rata seperti kata gereja. Matahari adalah pusat peredaran planet-planet, bukan bumi.

Orang banyak, termasuk gereja, tidak sependapat dengannya. Akhirnya ia diadili dan dijatuhi hukuman pengucilan, dan akhirnya ia mati dalam kesendirian. Kasihan sekali.

Andaikata Galileo menyatakan pendapatnya sekarang, setelah ada satelit yang mengelilingi bumi, setelah ada manusia yang mendarat di bulan, pasti ia tidak akan dihukum. Yang berani menghukumnya adalah orang bloom.

Yang banyak belum tentu benar, hanya sedikit orang yang berani seperti Galileo, menyatakan suatu kebenaran dihadapan orang-orang yang tidak tahu dan sok pintar, seperti katak dalam tempurung. Wkwkwk...

26. Baby Sitter

Baby sitter memang sangat menolong sang ibu untuk merawat bayi, akan tetapi jika ia terus merawat si bayi sampai masa remaja, rasanya sih kelamaan.

Karena ada *baby sitter*, si orangtua bebas melakukan apa saja tanpa terbebani oleh si bayi.

Akibatnya sangat jelas, ketika dites kepribadiannya pada masa remaja untuk memilih jurusan ke perguruan tinggi hasilnya ternyata sangat mengejutkan:

Defence mechanism-nya sangat kurang sekali, sangat *introvert*, sangat mudah merasa cemas, sangat mudah sekali merasa curiga, sangat tidak percaya diri, kurang pergaulan, sangat dependen, tidak dominan, dan motivasinya untuk maju sangat rendah sekali. Kecerdasan inteleknya memang tidak bermasalah.

Karena usianya sudah mendekati 19 tahun, maka koreksinya menjadi lebih sulit, tidak banyak yang bisa dilakukan.

Menyesal kemudian tidak berguna.

27. Dekat di Mata, Jauh di Hati

Yang umum adalah jauh di mata dekat di hati. Itu kalau belum kawin,

hati masih berbunga-bunga, khayalan masih setinggi bintang. Sesudah kawin, semua belangnya kelihatan, semua cacatnya nongol dengan jelas. Kalau kekurangan tidak bisa diterima oleh pihak lain, dan tidak ada upaya untuk memperbaikinya, maka suatu saat akan menjadi batu sandungan.

Apabila setiap hari hanya diisi dengan pertengkaran, saling cemburu, saling lempar sandal, mungkin bercerai adalah yang terbaik. Meskipun secara fisik masih berdekatan, namun secara batin sudah berjauhan.

Dekat di mata, jauh di hati adalah istilah yang paling tepat. Kalau tidak boleh bercerai bagaimana? Apakah mau terus dekat di mata, jauh di hati sampai maut yang memisahkan? Wkwkwk...

28. Nasib?

Seorang anak berusia 8 tahun, setelah batuk-batuk tiada henti selama 3 bulan membuat orangtuanya mencari dokter sampai keluar negeri. Akhirnya ditemukan ada kanker paru stadium 4, sungguh mengejutkan semua orang yang mendengarnya.

Ia memang memiliki karma baik sehingga bisa terlahir sebagai manusia, terlahir dalam keluarga baik-baik. Tanpa bisa ditolak karma buruknya juga berbuah ketika ia berusia 8 tahun, yang menyebabkan ia menderita sakit berat.

Semoga karma baiknya juga berbuah, sehingga penyakitnya segera sembuh dan cepat pulih kembali seperti sediakala. Penderitaan akibat berbuahnya karma buruk tidak bisa ditolak, hanya bisa diringankan dengan berbuahnya karma baik yang banyak sekali. Ibarat harus menelan satu sendok garam, apabila diencerkan dengan air satu kolam, maka rasa asinnya tidak akan terasa.

Apabila kelak tidak mau menerima berbuahnya karma buruk, satu-satunya cara adalah berusaha untuk tidak melakukan perbuatan buruk sama sekali.

29. Masa Lalu

Sang Buddha mengajarkan agar kita tidak terikat pada masa lalu, artinya agar masa lalu tidak menjadi hambatan untuk masa sekarang dan masa depan.

Sesungguhnya kita sangat sulit sekali untuk dapat melepaskan diri dari masa lalu, karena:

1. Sebagian kondisi yang kita alami sekarang adalah hasil dari perbuatan dari masa lalu, apakah itu buah karma baik atau buah dari karma buruk.
2. Bentuk tubuh atau bentuk wajah adalah hasil dari perbuatan dari masa lalu.
3. Rekaman peristiwa dari masa lalu seringkali menjadi landasan dari gangguan jiwa pada masa sekarang, contohnya seperti pada fobia dan stres pascatrauma.
4. Bentuk-bentuk pikiran di dalam alam bawah sadar seringkali muncul di dalam mimpi, sangat mengganggu ketenangan tidur apabila yang muncul adalah *nightmare*.
5. Memori yang mengerikan di masa lalu belum tentu bisa dihapus dengan mudah melalui sugesti dalam hipnoterapi (*past life regression*)

Agar masa ini menjadi masa lalu yang indah untuk masa depan, maka kita harus melakukan perbuatan-perbuatan yang baik tiada henti. Perbuatan yang baik akan menjadi goresan indah dalam buku memori alam bawah sadar kita.

30. Penjilat

Dunia ini mungkin memang butuh para penjilat, terutama untuk yang ada diatas, jadi menjilatnya pasti dari arah bawah.

Mereka yang sudah ada diatas, yang paling berkuasa, yang paling beken, yang paling kaya, yang paling cantik, yang paling ganteng, yang paling kuat, yang paling segalanya selalu memerlukan suara merdu yang memberikan pujian. Bohong sedikit tidak apa, yang penting enak didengar, supaya malamnya lebih enak tidur. Hehehe...

Dengan menjadi penjilat, mereka biasanya akan mendapatkan fasilitas dan kedudukan yang lebih bagus, lebih tinggi, lebih enak, dan lebih mewah. Siapa yang tidak mau?

Untuk menjadi penjilat tidak perlu biaya besar, yang penting bisa memperlihatkan muka manis, kulit muka boleh tebal sedikit, banyak senyum, sedikit lincah, bohong sedikit (juga boleh banyak), pandai mengambil hati (dan jantung), sering kasih lihat hidung, dan tidak pernah cemberut.

Kalau sudah terlalu sering dijilat, pantat akan lebih cepat basah oleh air ludah, nanti susah dibedakan dengan *ngompol*. Wkwkwk...

31. Salah Pilih

Ada orang salah pilih lokasi rumah, lokasinya rendah sehingga setiap musim hujan pasti tergenang atau kebanjiran.

Ada orang salah pilih kasir, karena orangnya tidak jujur, uang kas selalu tekor. Ada orang salah pilih istri, hidup selanjutnya seperti neraka. Kecuali malas, juga serakah, juga suka menyebarkan kebencian, mulutnya jorok seperti kebun binatang. Wkwkwk...

Ada orang salah pilih suami, hidupnya sengsara lahir batin. Belum tua sudah kurus kering.

Ada orang salah pilih teman untuk berkongsi, harta dibawa kabur, meninggalkan utang segudang.

Ada orang salah pilih mobil, modelnya bagus, bensinnya boros *banget*.

Ada orang salah pilih PRT, baru kerja tiga hari sudah bawa kabur perhiasan majikan.

Ada orang salah pilih perusahaan tempat kerja, setiap hari dimaki tiada henti, bikin stres berat.

Ada orang salah pilih rumah sakit, penyakit ringan menjadi berat, yang murah menjadi mahal.

Kalau tidak mau salah pilih, harus cerdas dalam memilih. Ternyata di dunia ini sangat banyak orang yang tidak bisa memilih dengan baik. Hehehe...

32. Kalau...

Kalau tidak ada orang sakit, dokter *nganggur*, rumah sakit tutup, apotik gulung tikar, toko obat sepi.

Kalau tidak ada orang buang sampah sembarangan, tukang sapu tidak ada kerjaan, pasukan oranye boleh dibubarkan.

Kalau tidak ada orang melanggar hukum, jumlah polisi bisa dikurangi, jaksa kurang kerjaan, hakim tunggu nyamuk lewat, penjara tutup.

Kalau semua orang mematuhi semua rambu-rambu di jalan raya, sadar hukum, melaksanakan etika pengemudi dengan baik, angka kecelakaan akan menurun drastis, polisi lalu lintas *nganggur*, bengkel sepi, ketok magic tidak ada kerjaan.

Kalau semua orang mempunyai pekerjaan dan penghasilan yang mencukupi, angka kejahatan akan menukik tajam: copet, begal, dan rampok semakin sedikit.

Kalau mobil tidak pernah rusak, montir *nganggur*, bengkel tutup, toko onderdil gulung tikar.

33. Cara Mahal untuk Sehat dan Awet Muda

Yang pertama adalah dengan menggunakan *stemcells*, asal jangan yang berasal dari embrio karena melanggar sila pertama dari Pancasila Buddhis.

Yang kedua adalah dengan menggunakan hormon. Yang pasti tidak bebas dari efek samping.

Yang ketiga dengan operasi plastik, kulit diregangkan atau ditarik pakai benang. Lama-lama bentuk wajah menjadi aneh.

Yang keempat dengan mengonsumsi obat yang berasal dari plasenta.

Yang kelima dengan menggunakan darah tali pusat (bayi).

Yang pasti ada yang keenan dan seterusnya, dan tidak murah harganya.

Yang pasti semua orang akan mati juga akhirnya. Wkwkwk...

Yang lebih murah sedikit adalah dengan mengonsumsi Cellfood dan minum kombucha setiap hari, dan banyak pilihan suplemen lainnya.

34. Panti Rehabilitasi Psikososial

Di Indonesia ini masih ada beberapa provinsi yang belum memiliki rumah sakit jiwa, kalau ada pasien jiwa terpaksa harus dikirim ke provinsi yang terdekat. Contohnya Banten selalu mengirim pasien jiwanya ke RSJ Dr. Soeharto Heerdjan di Grogol, di Jakarta Barat.

Mungkin lebih mudah dan lebih murah adalah mendirikan panti rehabilitasi psikososial di Serang, namun kalau dinas kesehatannya belum merasa perlu ya apa boleh buat.

Dalam panti ini tentu ada banyak profesi yang terlibat, misalnya psikiater, psikolog klinik, pendidik, pelatih olahraga, pelatih ketrampilan, terapis okupasional, pekerja sosial, dan lain sebagainya. Tentunya perlu biaya operasional yang tidak sedikit, harus dianggarkan dengan saksama.

Sayangnya masih banyak orang yang menganggap bahwa kesehatan jiwa itu tidak penting, yang lebih penting adalah kesehatan fisik. Sehingga kalau ada yang sakit jiwa tidak usah repot-repot, cukup dipasung. Wkwkwk...

Sakit jiwa tidak apa-apa, asal tidak sakit kantong. Hehehe...

35. Kurang Tidur

Salah satu penyebab kurang tidur adalah emosi yang bergejolak.

Penyebab gejolak emosi sangat banyak, antara lain keinginan yang tidak tercapai, bertepuk sebelah tangan, tidak diacuhkan oleh generasi yang lebih muda, kehilangan pekerjaan, dijadikan sapi perah, dan lain sebagainya.

Emosi yang sedang menggebu-gebu dalam batin ibarat api yang sedang menyala, tidak boleh disiram dengan bensin, bisa sangat berbahaya.

Jalan keluarnya memang tidak terlalu banyak, bisa curhat dengan para

profesional, bisa menelan obat tidur, berdoa, baca *paritta*, bisa meditasi ketenangan, bisa kerja keras di siang hari supaya sangat lelah di malam hari, bisa berolahraga yang menggunakan sasaran (pingpong, badminton, tenis, squash, golf, tinju, kasti). Hasilnya belum tentu memuaskan.

Masih ada yang kurang tidur karena gejala emosi yang berlebihan?

36. Tiri

Tangisan anak tiri pasti lebih memilukan daripada tangisan ibu tiri. Tidak ada anak yang mau jadi anak tiri, tetapi mungkin perceraian dari kedua orangtuanya menjadi salah satu kondisi untuk menjadi anak tiri, apabila setelah bercerai salah satu orangtua yang diikutinya kawin lagi. Seringkali terhadap anak kandung sendiri saja orangtua bisa bersikap tidak adil atau diskriminatif, apalagi terhadap anak tiri???

Kalau si orangtua kawin cerai berkali-kali, maka pasti lebih banyak lagi saudara tiri atau orangtua tiri.

Sepanjang kasih sayang dan rasa keadilan selalu membayangi keluarga yang mana pun juga, maka tidak akan ada tangisan anak tiri atau ibu tiri. Yang ada mungkin tangisan dari ayah tiri. Hehehe (maksud saya adalah tangisan gembira)

37. Tiga Puluh Tahun yang Lalu

Ketika saya masih berdinis di RSJ Magelang, datanglah seorang pemuda, anak laki-laki bungsu kenalan baik saya dari Yogyakarta. (Hari ini sedang merayakan ulang tahun perkawinannya yang ke-30).

Pertanyaannya unik, ia bertanya tentang upacara perkawinan. Bagaimana menentukan sikap, karena si calon istri beragama lain. Mau mengikuti upacara agama Buddha atau agama si dia.

Jawaban saya juga unik. Saya bilang supaya ia berdua mencari 5 pertanyaan yang sulit untuk dijawab. Kemudian 5 pertanyaan tersebut diajukan kepada para tokoh agama yang bersangkutan, yang

memberikan jawaban lebih masuk akal atau lebih logis menjadi pilihan bersama.

Ternyata kemudian mereka menikah dengan tatacara agama Buddha, dan sampai sekarang pun mereka masih beragama Buddha.

Semoga Bing sekeluarga semakin rukun, damai dan berbahagia.

Kebahagiaan tidak jatuh dari langit, namun harus dijaga dan dipelihara dengan baik.

38. Kesempatan

Setelah mati suri selama 4 hari akibat serangan jantung, seorang pria setengah abad sadar lagi. Ia mendapat kesempatan kedua dalam hidup ini, meskipun ada dua ring di jantungnya. Semoga kelakuannya menjadi lebih baik. Hehehe...

Bergegaslah untuk berbakti kepada orangtua, mumpung mereka masih hidup. Kesempatan yang baik ini akan hilang apabila kelak mereka meninggal dunia. Sesal kemudian tidak berguna.

Ada anak yang mengusir orangtua yang sedang berdiam di rumahnya, karena berbagai alasan. Itu namanya membuang kesempatan yang baik, sungguh goblok bin tolol sekali.

Ada orang minta maaf, mohon diberikan kesempatan kedua untuk berbuat baik; namun banyak orang hanya bermanis mulut, karena wataknya masih tetap buruk.

Jabatan publik seharusnya dipandang sebagai kesempatan untuk berbuat baik bagi orang banyak, bukan sebagai kesempatan untuk memperkaya diri sendiri.

Gunakanlah kesempatan yang masih ada untuk menjadi orang yang berarti dan berguna bagi orang lain.

39. Dokter Juga Bisa Sakit

Dokter ini masih muda, baru 31 tahun, mengaku menderita OCD.

Senior saya dulu, seorang neurolog, menderita tumor otak yang sangat

menyiksa.

Pasien saya, penderita skizofrenia, juga seorang dokter. Total saya pernah jumpa lebih dari 3 orang dokter yang menderita gangguan jiwa berat ini. Yang menderita gangguan afektif juga ada (bipolar).

Yang sakit gigi pasti lebih banyak, ada yang berlubang, ada yang pasang gigi palsu, dan lain-lain.

Ada dokter senior yang terserang hipertrofi prostat, sehingga perlu diterapi dengan tuna (bukan ikan). Banyak dokter juga yang menderita syaraf kejepit. Dokter yang menderita sakit jantung juga lumayan banyak, termasuk yang spesialis jantung. Juga ada yang menderita penyakit kantong kempes, hehehe... Soalnya sederhana, dokter juga manusia, bukan dewa. Wkwkwk...

Sakit itu ada yang bisa disembuhkan dan ada yang tidak bisa disembuhkan. Toh akhirnya semua akan mati.

40. Cuci-Cuci

Cuci baju bisa di rumah atau di *laundry*.

Cuci tangan lebih sering lebih bagus.

Cuci perut dilakukan apabila mau foto röntgen di daerah perut.

Cuci otak dilakukan untuk mengubah cara pandang seseorang.

Cuci kaki harus dilakukan sebelum tidur.

Cuci kaki orangtua sebagai tanda bakti.

Cuci mobil tidak usah setiap hari.

Cuci mata (*window shopping*) saja kalau kantong mulai menipis.

Cuci rambut boleh dilakukan setiap hari, ada juga yang setiap minggu.

Cuci lantai rumah setelah banjir harus dilakukan begitu air surut, jangan tunggu lumpurnya mengering.

41. Ngelunjak

Dikasih hati minta jantung, makin lama makin kurang ajar.

Namanya tidak tahu diri, tinggi hati, selalu menganggap dirinya paling

benar dan paling hebat, tidak boleh ditentang. Kalau ditentang pasti akan lebih *ngamuk*.

Tidak ada nasihat yang bisa nangkring di benaknya, masuk kanan keluar kiri, masuk kiri keluar kanan. Wkwkwk...

Berhasil lulus dalam kursus tertentu bukan berarti sudah jadi ahli, belum jadi profesional.

Orang seperti ini tidak boleh dikasih hati, atau ia akan semakin besar kepala, dan topinya tidak muat. Tidak semua keinginannya harus dituruti, atau ia akan seenak perutnya sendiri.

Sekali-sekali biarkan dia *nabrak* tembok atau *nyemplung* ke jurang, biar tahu rasa. Hehehe...

Kalau tulangnya ada yang fraktur, ia terpaksa harus istirahat, semoga ia mendapat pencerahan dan mau mengubah tabiatnya yang sangat buruk. Suruh dia baca penjelasan dari hukum karma mengenai akibat buruk dari kelakuannya yang jelek.

42. Kecewa Berat

Kecewa berat karena doanya tidak pernah terkabul.

Kecewa berat karena posisinya di perusahaan tidak berubah, tidak ada promosi.

Kecewa berat karena gaji bulanan tidak pernah naik, meskipun inflasi jalan terus.

Kecewa berat karena selalu bertepuk sebelah tangan, susah cari pasangan.

Kecewa berat karena selalu menjadi kambing hitam, bukan kambing putih.

Kecewa berat karena istri dan anaknya tidak pernah menghargai pengorbanannya sebagai suami dan ayah.

Kecewa berat karena pasangan tidak setia.

Kecewa berat karena dikhianati oleh teman dekat yang sangat dipercaya.

Kecewa berat karena bisnis apapun yang disentuhnya, pasti gulung tikar.

Kecewa berat karena penampilan jauh dibawah rata-rata, boro-boro dilihat, dilirikpun tidak.

43. Antara Orangtua dan Anak Menantu

Orangtua adalah masa lalu, anak menantu adalah masa depan. Orangtua sudah jelas sangat berjasa, anak menantu belum tentu mau berbakti.

Harta warisan orangtua sangat diincar, anak menantu juga turut menginginkan, namun orangnya tidak dipedulikan.

Tidak berbakti kepada orangtua adalah tercela, disebut sebagai anak durhaka.

Cekcok dengan anak menantu sangat berbahaya, hari tua bisa sengsara dan terlunta-lunta. Wkwkwk...

Jadi, kalau ada masalah antara orangtua dan anak menantu, orangtua yang harus disalahkan dan dikalahkan. Apa betul begitu???

Uangnya mau, orangnya tidak mau. Hehehe...

44. Perempuan Cantik

Pertama adalah cantik wajahnya, kalau masih kurang cantik masih bisa dipermak. Akan tetapi yang asli tetap lebih alami.

Kedua adalah cantik senyumnya, membuat orang yang melihatnya merasa sejuk dan damai, tidak menyeramkan seperti genderuwo, tidak judes.

Ketiga adalah cantik ucapannya, yang keluar dari mulutnya adalah kata-kata yang enak didengar, lemah lembut, tidak menusuk hati.

Keempat adalah cantik sikapnya, tidak sombong, rendah hati, santun, pandai menempatkan diri.

Kelima adalah cantik perbuatannya, ringan tangan suka membantu, bukan panjang tangan suka mencuri.

Keenam adalah cantik hatinya, tidak serakah, tidak membenci, penuh kasih sayang.

Siapa yang mau jadi perempuan seperti diatas?

45. Mencegah Stroke Sejak Awal

1. Banyak makan sayur dan buah segar.
2. Kurangi makan lemak, berhenti makan sebelum kenyang.
3. Jaga tekanan darah, antara lain dengan mengendalikan emosi. Tekanan darah tinggi akan menyebabkan dinding pembuluh darah menjadi tegang dan kaku.
4. Hindari tembakau, karena nikotin akan menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah tepi.
5. Olahraga secara teratur.
6. Banyak makan kalium, banyak dalam tomat, kentang atau pisang.
7. Hindari alkohol
8. Kendalikan kadar gula darah, karena diabetes akan merusak seluruh sistem.
9. Turunkan kadar ldl kolesterol, antara lain dengan tidur lebih nyenyak dan pola makan rendah kolesterol.

46. Ldl Kolesterol

Ibarat lalu lintas, ldl kolesterol adalah kendaraan kecil untuk mengangkut protein ke seluruh tubuh, sedangkan hdl kolesterol adalah bus besar. Molekul hdl kolesterol berukuran 80 nano, sedangkan ldl kolesterol berukuran 20 nano.

Ldl adalah singkatan dari *low density lipoprotein*, artinya tidak rapat, alias longgar, sehingga mudah terjadi perlekatan satu sama lain. Hdl adalah singkatan dari *high density lipoprotein*, artinya lebih rapat, lebih kompak, sehingga tidak mudah terjadi perlekatan satu sama lain.

Karena lebih kecil dari celah antar sel mukosa dalam pembuluh darah yang 28 nano, maka banyak ldl kolesterol yang menyelip ke bawah

dinding pembuluh darah arteri. Biasanya hal ini tidak akan dibiarkan oleh makrofag (sel darah putih) yang berfungsi sebagai “polisi”, lalu menangkap ldl kolesterol ini, kalau banyak atau sering terjadi maka akan terjadi penumpukan sel makrofag yang kenyang dibawah mukosa arteri, dapat dimengerti apabila lubang pembuluh darah akan semakin menyempit dan menyempit sehingga suatu saat akan rapat tersumbat. Ldl adalah produk gagal, sedangkan hdl adalah produk bagus; keduanya diproduksi oleh organ hati, ketika orang sedang tidur. Kalau bisa tidur nyenyak, maka produk ldl hanya sedikit, sedangkan hdl lebih banyak; namun apabila tidur tidak nyenyak maka produk ldl akan lebih banyak, sedangkan hdl hanya sedikit. Sudah jelas ldl kolesterol akan menyebabkan pembuluh darah tersumbat, sedangkan hdl tidak.

47. Terlalu Berat

Saya baru saja menghadiri pesta ulang tahun teman saya. Saking beratnya piring makan yang terbuat dari porselen tebal, seorang ibu meletakkan piring makannya di atas jejeran gelas minuman yang berisi air putih, setelah tangan kirinya pegal memegang piring makan yang sangat berat.

Tentu sangat menyulitkan tamu lain yang mau ambil minuman. Ada lagi 2 anak kecil yang meletakkan piring makannya di lantai, lalu makan tanpa peduli tamu yang lainnya. Akan tetapi kalau restoran menyediakan piring makan yang terbuat dari bambu, kertas, atau plastik/melamin, mungkin akan terlihat murahan.

48. Anak Bos

Anak bos sudah pasti sejak lahir hidup dalam kecukupan, tidur di ranjang yang mewah, sekolah di sekolah unggulan, naik mobil berkelas, banyak yang lulusan luar negeri. Sesudah tamat sekolah/kuliah bapaknya sudah menyediakan posisi di perusahaan, gajinya pasti sangat mencukupi.

Yang kurang adalah pengalaman sebagai bawahan, kupingnya belum biasa menerima teguran, kritikan, atau makian, belum biasa mematuhi perintah orang lain yang pendidikan formalnya jauh lebih rendah dari dirinya, belum pernah gelantungan di bus kota atau sempit-sempitan di kereta api, belum pernah kelaparan karena tidak ada nasi di meja makan, belum pernah kedinginan karena tidak punya baju, dan yang pasti tidak pernah kekurangan *doku* (duit).

Anjuran yang paling masuk akal adalah menjadi karyawan biasa, melamar kerja sebagai dirinya sendiri, tidak mengandalkan bantuan orangtuanya, tidur di tempat kos, paling sedikit 3 tahunlah. Bekerja bagi anak bos bukan untuk cari uang, namun untuk mempelajari “*manner*” atau etika yang berlaku dalam masyarakat luas. Tentu banyak bos yang tidak setuju dengan tulisan saya ini, termasuk istri bos. Hehehe...

49. Masih Untung

Sekitar 2 minggu yang lalu teman saya mengalami kecelakaan lalu lintas di jalan tol dalam kota. Yang *nyetir* adalah anaknya, menurut anaknya ia tidak *ngebut*, hanya 70 km/jam (saya pikirnya seharusnya diatas 80 km/jam).

Lalu dari dari belakang ada 2 mobil yang kebut-kebutan. Mobil pertama lewat, namun mobil yang kedua menyenggol pantat kiri mobilnya. Ceritanya mobilnya terpental kearah kanan dan menyenggol tepi jalan tol dan akhirnya terbalik. Teman saya ini masih tetap sadar, lalu merangkak keluar dari dalam mobil lewat jendela pintu belakang, ceritanya ia tertidur di kursi belakang. Dengkul kanannya luka lecet kena pecahan kaca, dan dari kepalanya mengalir darah.

Masih untung ia hanya luka sedikit, ia tidak pingsan dan tidak muntah-muntah, artinya tidak menderita gegar otak. Kesalahannya adalah ia tidak mengenakan sabuk pengaman.

Menurut teman saya yang pernah jadi komandan polisi lalu lintas di Jakarta, kalau naik mobil jangan melewati 115 km/jam,

bahaya; karena ban mobil tidak bisa “menggigit” aspal dengan baik lagi. Istilah masih untung tidak bisa terjadi terus-menerus, apabila malang tidak bisa ditolak.

50. Kesel

Menyaksikan suami punya istri muda, pasti membuat seorang istri menjadi *kesel*.

Melihat istri suka judi, lalu tidak mau mengurus rumah tangga, sang suami pasti *kesel*.

Melihat anak perawan belum laku, sang ibu pasti *kesel*.

Melihat si menantu kurang ajar, sang mertua pasti *kesel*.

Melihat anak buah suka mengadu yang tidak-tidak, si bos pasti *kesel*.

Gaji tidak naik-naik, karyawan pasti *kesel*.

Setiap hujan pasti banjir, warga pasti *kesel*.

Setelah tidak ada banjir, siapa yang *kesel*?

Perasaan *kesel* yang dipendam berlama-lama, bisa makan dalam.

51. Tua

Tua-tua keladi, makin tua makin jadi. Istilah untuk laki-laki tua yang masih genit.

Dituakan artinya dipandang sudah tua meskipun umurnya masih relatif muda.

Penuaan dini adalah istilah untuk *progeria*, usia baru 20 tahun namun kondisi fisik sudah 80 tahun.

Sok tua, sok tahu, sok berpengalaman.

Mertua artinya orangtua dari pasangan hidup.

Orangtua artinya ayah dan ibu. Ada orangtua kandung, ada orangtua angkat, ada orangtua asuh, ada orang tua biologis (asal dari embrio).

Orang tua artinya orang yang sudah tua. Sebelah kaki sudah di liang kubur atau sudah di pintu krematorium.

Seringkali tua diidentikkan dengan pikun. Hehehe...

52. Aneh

Ada orang yang tidak sekolah berhasil jadi konglomerat, mempekerjakan para sarjana yang hebat-hebat.

Ada laki-laki jelek bisa kawin dengan perempuan yang seperti bidadari, cantik sekali.

Ada perempuan jelek bisa kawin dengan laki-laki idaman, lebih ganteng dari Arjuna. Hehehe...

Ada pasutri yang kawin lebih dari 10 tahun tidak punya anak, sebaliknya ada perempuan yang diperkosa satu kali langsung hamil.

Ada anak orang kaya yang sakit-sakitan sejak lahir, belum mencapai usia dewasa sudah mati.

Ada anak kolong jembatan yang sehat, hujan-hujan tidak pilek, makan sembarangan tidak mencret, hidup sampai usia tua.

53. Pencegahan Diabetes Tipe 2

Penyakit yang biasa disebut sebagai kencing manis ini sesungguhnya bisa dicegah, terutama yang tipe 2, jumlahnya sangat banyak, yaitu sekitar 80-90%. Jumlah penderitanya semakin lama juga semakin banyak, penyebab utamanya adalah kegemukan, diet yang keliru, dan kurang gerak.

Mempertahankan Body Mass Index dibawah angka 25 adalah ideal. Lingkar perut jangan lebih dari 80 cm untuk perempuan dan 90 cm untuk laki-laki. Caranya sederhana, yaitu lebih banyak bergerak dan lebih sedikit makan makanan yang mengandung kalori.

Supaya lebih banyak gerak badan maka dianjurkan agar lebih banyak berjalan kaki dan naik turun tangga atau naik sepeda.

Diet seimbang yang dianjurkan:

1. Lebih banyak makan buah dan sayur, segar atau direbus.
2. Minum air lebih dari 1,5 liter sehari.
3. Upayakan agar menelan lebih sedikit karbohidrat (yang kaya dengan kalori).

4. Pilih makanan atau minuman yang rendah lemak.
5. Makan kacang-kacangan, daging ikan, daging hewan lain secukupnya.
6. Kurangi konsumsi lemak jenuh dan tak jenuh.
7. Kurangi makanan yang banyak mengandung lemak, garam, dan gula seperti coklat, kue, biskuit, *softdrink*, mentega, eskrim, dan lain-lain.
8. Kurangi *ngemil* ketika sedang nonton TV atau baca buku. Ingat, "mencegah adalah lebih baik daripada mengobati".

54. Tidak Mungkin

Tidak mungkin ada orang yang hidup sepanjang masa, tidak mati-mati, seperti Rahwana dalam kisah Ramayana.

Tidak mungkin ada orang yang sehat terus, tidak pernah sakit sama sekali.

Tidak mungkin ada orang yang terus-menerus bahagia, tidak pernah kecewa sama sekali (kecuali *arajat*).

Tidak mungkin ada orang yang muda terus-menerus, tidak pernah menjadi tua.

Tidak mungkin menanam biji nangka akan panen durian.

Tidak mungkin ada peristiwa yang terjadi secara kebetulan, setiap kejadian pasti ada hubungannya dengan perbuatan yang bersangkutan di masa lalu.

Tidak mungkin kembali ke masa lalu, dengan memutar roda dunia secara berlawanan arah, seperti yang dilakukan oleh Superman.

55. Mungkin Jelmaan Asura

Menghina sering, dihina tidak mau.

Merampas tidak apa-apa, memberi tidak mau.

Dihormati suka sekali, menghormati tidak mau.

Maunya menang sendiri, tidak mau kalah. Maunya memaksakan

kehendak.

Curang, tidak mau rugi. Maunya diatas, tidak mau dibawah.

Senang melihat orang lain susah, susah melihat orang lain senang.

Mungkin hukum dunia tidak bisa menyentuhnya, namun hukum karma sudah pasti tetap bekerja.

56. Bukan Gila

Orangtuanya menuduh anak ini gila, karena sukar diatur, mau seenaknya sendiri, tidak disiplin, malas, meskipun otaknya encer. Usia baru 16 tahun, jadi masih ada waktu 3 tahun lagi untuk memperbaiki corak kepribadiannya yang menyimpang, ibarat beton masih belum kering betul, jadi belum membatu. Diatas 19 tahun akan lebih sulit lagi mengubahnya.

Setelah di tes, ternyata ia memang mudah menjadi bingung apabila menghadapi kesulitan, skala 4-nya 84 (rata-rata 50), skala 6-nya 71 (rata-rata 50) artinya ia sangat berani sekali mengambil risiko, tidak disiplin, tidak patuh, terlalu waspada, tidak percaya kepada orang lain, dan sangat suka sekali menuruti kehendaknya sendiri. Ia juga kurang percaya diri, agak dependen kepada orang lain, sangat keras kepala dan kurang motivasi untuk maju, itu artinya ia tidak memiliki *leadership*.

Apabila tidak patuh kepada atasan dan tidak memiliki *leadership*, maka ia harus siap-siap untuk hidup “sendiri”, artinya tidak bekerja dibawah perintah orang lain dan tidak memimpin banyak orang lain. Paling *banter* masih bisa bekerja di unit R & D. (*Research & Development*) secara soliter.

Mungkin profesi yang cocok untuknya adalah menjadi pembalap, pengembara, petualang, atau menjadi asisten dari Indiana Jones, atau menjadi penemu seperti Prof. Langlinglung. Hehehe...

Menjadi arsitek masih boleh, menjadi *designer* masih oke, menjadi seniman/ artis juga boleh. Cari saja yang cocok. Yang paling susah mungkin cari pasangan hidup yang awet, karena ia tergolong orang yang “*not easy to get along with*”.

57. Apakah Bisa?

Apakah bisa membuat semua orang menyukai Anda?

Apakah bisa membuat semua orang mau memaafkan Anda, setelah Anda menyakiti hatinya?

Apakah bisa dengan meditasi mencapai tingkat kesucian *sotapana* dalam waktu 3 bulan?

Apakah bisa menyulap uang satu juta menjadi satu miliar dalam satu detik?

Apakah bisa membuat si dia jatuh cinta kepada Anda pada pandangan yang pertama?

Apakah bisa mengecilkan lingkar perut sampai 10 cm dalam satu minggu dengan diet keras?

Apakah bisa menurunkan berat badan sampai 10 kg dalam satu bulan?

Apakah bisa dalam satu tahun penuh tidak berselisih paham dengan pasangan Anda?

Apakah bisa membuat bayi Anda kelak menjadi orang yang bijaksana dan berbahagia?

Apabila semuanya tidak bisa, terus bagaimana dong?

58. Ras

Yang umum kita kenal adalah ras Mongolid, ras Kaukasian, ras Negroid, dan ras Polynesian. Belakangan muncul istilah etnik, ada etnik Bengali, etnik Melayu, etnik Hispanik, etnik Maori, etnik Aborigin, etnik Papua, dan lain-lain.

Yang campuran bagaimana? Bolehkan disebut etnik indo? Kalau suku lebih banyak lagi, ada suku Jawa yang mayoritas, suku Sunda, suku Batak, suku Anak Dalam, suku Sasak, suku Minang, suku Badui, suku Toraja, suku Dayak, suku Banjar, dan seterusnya sampai ratusan.

Apabila hanya untuk bahan studi tidak masalah, tidak dijadikan bahan untuk diskriminasi. Kalau Rohingya rada aneh, karena tidak ada

istilah itu di Bangladesh, meskipun mereka adalah pengungsi dari Bangladesh.

59. Jenis-Jenis Ibu

Ada ibu kandung, yaitu ibu yang mengandung anaknya.

Ada ibu susu, yaitu ibu yang menyusui anaknya.

Ada ibu pengganti, menggantikan ibu kandung yang meninggal dunia atau pergi entah kemana.

Ada ibu biologis, dari mana ovumnya berasal.

Ada ibu yang hamil dan melahirkan (dalam kasus sewa rahim).

Ada ibu bohongan, dalam panggung sandiwaranya.

Ada ibu angkat, sesudah jadi orang (lulus jadi sarjana) ada seorang perempuan yang mau menjadi “ibunya”.

Ada ibu asuh, perempuan yang mengasuh dan memberikan beasiswa.

Ada ibu tiri, perempuan yang kawin dengan bapaknya.

Ada ibu asongan, perempuan yang mengasongkan si bayi untuk minta-minta uang.

Ada ibu khayalan, karena tidak pernah berjumpa.

Di daerah Minang mungkin ada ibu pengutuk (dalam kisah Malin Kundang).

60. Kamar Kecil

Ada yang bilang kamar kecil adalah kamar yang ukurannya kecil.

Ada juga yang bilang kamar kecil adalah kamar untuk kencing, sedangkan kamar besar untuk buang air besar. Eh yang ini pasti keliru, hehehe...

Orang Inggris mungkin menggunakan istilah WC atau *restroom* (WC = *Water Closet*).

Orang Prancis mungkin pakai istilah toilet.

Orang Sunda mungkin pakai istilah *cai* (air).

Ada juga yang bilang belakang.

Orang dulu mungkin pakai istilah jamban. Didalamnya biasa ada yang WC jongkok dan ada yang WC duduk.

61. Ucapan yang Salah

Ucapan yang sudah dilontarkan keluar itu seperti buang air ke ubin, susah untuk ditarik balik. Sesudah diucapkan tidak mungkin dibatalkan, sehingga bisa diplintir oleh orang lain.

Ada orang yang bicara gagap, katanya karena pikirannya berjalan terlalu cepat, sehingga otot mulut *belingsatan* ketinggalan tidak mampu mengikutinya. Wkwkwk...

Supaya tidak salah omong, semua harus direnungkan dulu, pikir dulu wanti-wanti sebelum diucapkan oleh mulut. Jangan omong dulu baru mikir, telaaat!

Memang seringkali mulut bersuara lebih cepat dari pikiran, dan kalau salah baru minta maaf. Ingatlah bahwa berdiam itu emas.

Ucapan menjadi salah apabila tidak sesuai dengan realitas (dusta), kasar, tidak berguna, menghina, tidak tepat waktu, tidak tepat sasaran, dan menyakiti hari orang lain. Lebih gawat lagi kalau dituduh menista agama orang lain.

Berbicara adalah berbuat dengan mulut, bisa benar dan bisa salah. Kalau menyesatkan pandangan orang lain, bisa masuk neraka. Wkwkwk...

62. Adaptasi

Adaptasi adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri, termasuk menempatkan diri. Sementara situasi selalu berubah, maka siapapun harus menyesuaikan diri untuk ikut berubah.

Memang ada orang yang kaku membeku, sangat sukar menyesuaikan diri, ibarat es batu yang sukar dimasukkan kedalam botol yang mulutnya kecil. Supaya bisa masuk harus dihancurkan dulu menjadi kepingan yang lebih kecil, atau dipanaskan dulu menjadi air.

Mungkin es batu tidak merasa sakit ketika dihancurkan, kalau manusia bagaimana?

Seringkali untuk “melumerkan” hati yang keras seperti batu diperlukan waktu yang sangat lama. Hehehe...

Yang berdekatan dengan adaptasi adalah tahu diri, bisa mengukur kemampuan diri sendiri, tahu kualitas diri sendiri. Orang yang kepalanya “besar” biasanya sukar untuk beradaptasi, semua topi menjadi terlalu kecil, sehingga tidak muat. Wkwkwk...

63. Kapan Puasnya?

Akan selalu ada pihak yang ingin menang, mengalahkan, menyerang, menyerbu, menjatuhkan, merebut, menguasai, membunuh, menghancurkan, membakar, dan seterusnya. Dan dari zaman dulu dunia ini memang tidak pernah sepi dari kegiatan-kegiatan seperti diatas.

Apabila tidak bisa direbut dengan cara terbuka, digunakanlah cara diam-diam dengan menyusup secara terselubung. Segala cara digunakan, segala cara dihalalkan demi mencapai tujuan akhir, segala tipu muslihat dipraktikkan. Sungguh menjijikkan sebenarnya.

Masalahnya cuma satu, karena manusia tidak pernah puas dengan apa yang sudah dimilikinya. Maunya lebih banyak, lebih bagus, lebih luas, lebih berkuasa, lebih indah, dan seterusnya... wkwkwk...

64. Bahaya Hipertensi

Ketika mau berolahraga pagi beberapa hari yang lalu, mendadak kepala teman saya terasa sakit, oleh keluarganya ia segera dibawa ke rumah sakit.

Setelah di CT scan, ternyata ada perdarahan di daerah cerebellum (otak kecil). Segera masuk kamar operasi, lebih cepat lebih baik. Tidak ada kelumpuhan karena pecahnya pembuluh darah tidak mempengaruhi otak di daerah temporal, tidak mengancam nyawa

karena jauh dari batang otak.

Penyakit hipertensi yang sudah bertahun-tahun diderita akhirnya memperlihatkan akibat buruknya. Hipertensi akan membuat pembuluh darah menjadi tebal dan kaku, sehingga kurang elastis alias mudah pecah atau sobek.

Sesungguhnya perdarahan bisa terjadi dimana saja dalam tubuh kita, namun apabila terjadi di otak atau di jantung akan berakibat fatal (mematikan). Pencegahan yang paling mudah adalah nihil stres dan nihil amarah. Apa bisa?

65. Kapan Lunasnya?

Ada anak yang lahir untuk bayar hutang, anak seperti ini adalah anak yang berbakti, tidak pernah bikin susah orangtua.

Ada anak yang lahir untuk menagih hutang, sejak kecil sudah susah diatur, sesudah dewasa menghabiskan harta orangtua.

Yang jadi masalah, anak yang menagih hutang ini tidak pernah berhenti bikin susah orangtua. Entah kapan lunasnya?

Hubungan keluarga tidak penting, untuknya yang penting adalah uang, uang, dan uang. Mungkin ia baru berhenti menagih hutang setelah ia mati, alias pindah ke alam lain. Orangtua yang tidak tahan dirongrong olehnya, bisa saja *ko'it* duluan.

Mungkin kalau dites dengan MMPI, skala 4 diatas 70, dan skala Re dibawah 30. Wkwkwk... (memiliki kecenderungan sangat antisosial dan egois *bangetbanget*)

66. Main ...

Yang namanya main kayu adalah suka pada kekerasan, menyelesaikan semua masalah dengan otot, bukan pakai otak.

Main curang biasa dilakukan oleh orang yang mau menang, segala cara digunakan dengan semena-mena.

Main potong artinya suka mengambil hak orang lain tanpa peduli pada

segala ketentuan yang berlaku.

Main gundu bisa menggunakan telunjuk atau ibu jari.

Main silat artinya bisa menangkis, memukul, atau menendang.

Main silat lidah artinya pandai berargumentasi.

Main sandiwara berarti memainkan peran yang khusus, bisa juga berpura-pura.

Main sikut hampir sama dengan main potong. Dengan siku menyingkirkan orang lain.

Main belakang artinya tidak terbuka, gelap-gelapan.

Main tikam artinya semua hal diselesaikan dengan tikam-menikam, atau berkelahi sampai mati.

Main judi tidak pernah membuat orang berbahagia, lebih sering membuat keluarga berantakan.

Main perempuan artinya suka mengumbar kegiatan seksual dengan banyak perempuan.

Main sadap sama dengan *nguping* pembicaraan orang lain.

Main atas artinya menyelesaikan segala urusan dengan bantuan orang yang berkuasa atau berpengaruh.

Main mata artinya saling melirik mengikat janji.

Main pukul atau main hantam, bicara belakangan, pola kaum preman pasar.

67. Bandel

Begitu roda pesawat menyentuh bumi, pramugari segera mengumumkan bahwa kita telah tiba di bandara tertentu, ia mengucapkan selamat datang, selanjutnya ia mengatakan agar tidak menyalakan HP sampai pesawat berhenti dengan sempurna.

Kenyataannya didalam kegelapan dalam kabin, disana-sini menyala sinar terang dari HP yang baru dihidupkan. Sungguh bandel! Padahal orang-orang yang mampu naik pesawat terbang seharusnya berasal dari golongan menengah keatas, mungkin sangat berpendidikan, kok susah sekali menaati peraturan penerbangan yang

satu ini?!

Apakah hanya di Indonesia terjadi yang seperti ini?

68. Bau ...

Bau ketiak bisa membuat orang pusing kepala, kata orang karena terlalu banyak makan lobak.

Bau tangan artinya bayi minta digendong terus, tidak mau diletakkan di ranjang bayi.

Bau kentut jangan ditanya, ada yang kurang berbau, ada yang sangat menusuk hidung.

Bau mayat bisa melekat di kulit sampai berhari-hari, terutama dari mayat yang tenggelam lebih dari 5 hari.

Bau minyak wangi (parfum) tentu menyenangkan hidung orang lain yang ada didekatnya.

Bau sangit biasanya khusus untuk ODS yang tidak terawat dengan baik.

Bau apek berasal dari bau keringat yang mengering di badan.

Bau asem berasal dari orang yang belum mandi.

Bau hangus tentu berasal dari dapur yang ditinggal oleh tukang masak. Hehehe...

Bau dupa hanya mengikuti arah angin, namun keharuman nama baik orang yang bermoral bisa melawan arah angin.

Bau sate yang sedang dipanggang pasti bisa mengeluarkan air liur.

Bau tengik adalah istilah untuk para penjilat yang sangat menjijikkan.

Bau basi adalah istilah untuk makanan yang sudah kedaluwarsa, jangan dimakan kalau tidak mau sakit perut.

69. Harapan Tahun 2017

Semoga saya mampu membantu dan menolong sesama seperti bumi, yang selalu memberi dan selalu memaafkan kesalahan orang lain.

Semoga saya mampu mendinginkan dan membersihkan batin saya dengan air welas asih.

Semoga saya mampu membakar semua perasaan negatif dan menyalakan api kebenaran dengan cahaya kebijaksanaan.

Semoga saya dapat mengusir semua kekotoran batin seperti angin menerbangkan dan mengusir debu kegelapan.

Semoga batin saya selalu diliputi oleh kasih sayang tanpa batas.

Semoga saya memiliki ruangan yang sangat lapang dalam hati yang terbuka untuk siapapun.

70. Terisak-isak

Wajahnya keras, tarikan tanda tangannya juga keras, mungkin pertanda watak yang keras juga. Seharusnya ia tidak mudah menangis. Pagi ini ia menangis terisak-isak, ketika putrinya yang tercinta mengikuti upacara perkawinan di VTBS, dan berlutut dihadapannya bersama dengan suaminya, memohon doa restu.

Mungkin ia membayangkan ketika si putri masih bayi dan ditimang-timang, *ngompol* dipangkuannya, terus belajar jalan dituntun-tuntun, terus disekolahkan, pokoknya semua berkelebat di dalam pikirannya. Ia sampai mengeluarkan sapu tangan untuk mengeringkan airmata yang terus mengalir tiada henti, badannya juga ikut bergerak mengikuti arus tangisnya yang berkepanjangan. Mungkin ia masih berat melepaskan anak kesayangannya masuk ke keluarga barunya, mungkin juga ia khawatir anak kesayangannya akan disiksa oleh mertuanya. Wkwkwk... Semoga si putri masih tetap ingat akan budi baiknya, dan terus berbakti kepadanya; meskipun sudah menjadi istri orang dan tidak tinggal di rumah orangtuanya lagi.

Apakah masih banyak anak yang mau berbakti kepada orangtuanya?

71. Sungguh Tega

Untuk biaya kuliahnya si ibu sampai harus menjual rumahnya. Setelah lulus kuliah dan mulai bekerja, ia pindah tempat *kost* di kota lain dan mengganti nomor HP, sehingga si ibu tidak bisa menghubunginya

lagi. Sang ibu terus mengharapkan putrinya kembali, namun itu hanyalah harapan kosong.

Setiap hari sang ibu sendirian menatap langit dan tembok rumahnya, sambil berdoa semoga agar putrinya selamat sejahtera dan mau memberi kabar tentang dirinya.

Ia telah lahir di dunia ini melalui rahim ibunya, setelah dilahirkan ia dirawat dengan penuh kasih oleh ibunya, dibesarkan dan disekolahkan sampai jadi sarjana, jadi kalau ia mau membuang si ibu dari kehidupannya adalah salah besar. Ia hutang budi.

Sungguh tega nian kau anak durhaka. Mungkin yang ia ingat-ingat terus adalah kekurangan si ibu, sedangkan kebbaikannya sama sekali tidak diingat.

72. Belajar dari Es Batu

Apabila kita ingin memasukkan es batu kedalam botol yang mulut botolnya kecil, maka hanya ada satu cara yang paling mudah.

Pertama es batunya kita panaskan sehingga berubah menjadi air.

Kedua air tersebut kita masukkan kedalam botol dengan bantuan corong.

Ketiga botol yang sudah berisi air kita masukkan ke dalam lemari es sehingga menjadi beku.

Apabila es batunya tetap berbentuk kristal dan tidak mau dibikin lumer, maka ia harus dihancurkan dulu sehingga menjadi kepingan-kepingan es yang sangat kecil, supaya bisa lewat mulut botol. Apa salahnya belajar dari es batu?

73. Aliran

Dalam tubuh kita ada aliran darah, sangat penting untuk kehidupan kita, membawa O₂ ke seluruh tubuh.

Ada aliran limfa, atau getah bening, ada salurannya ke seluruh tubuh, sangat penting dalam menjaga kekebalan tubuh melawan penyakit,

terutama penyakit menahun.

Ada lagi aliran pencernaan makanan, lewat mulut makanan masuk kedalam tubuh, dicerna dan diserap sebagai bahan untuk mengganti sel-sel yang rusak.

Ada juga aliran saluran kemih, atau saluran kencing, kalau mampet bisa berabe.

Terakhir ada aliran udara, keluar masuk paru-paru membawa masuk O₂ dan membawa keluar CO₂.

Untuk keluarga ada aliran uang, dari dompet suami pindah ke dompet istri dan anak-anak untuk dibelanjakan.

Aliran harus dijaga supaya tetap lancar, kalau tersumbat pasti akan timbul banyak masalah.

74. Bawaan dari Kehidupan yang Lalu

Yang pertama adalah bakat, setiap orang memiliki bakatnya masing-masing, ada yang berbakat dibidang seni, ada yang dibidang bahasa atau dibidang lainnya.

Setiap orang memiliki karakternya masing-masing, memang sih pendidikan orangtua sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter, namun tidak dapat disangkal adanya faktor bawaan dari karakter ini.

Di dalam alam bawah sadar, rekaman peristiwa dari masa lalu sangat banyak sekali, ada yang baik dan ada yang buruk. Dapat menimbulkan berbagai jenis gangguan jiwa seperti fobia, cemas dan lain sebagainya.

Setiap makhluk membawa catatan karmanya masing-masing. Buah karma yang baik tidak masalah, namun memetik buah karma yang buruk sangat tidak enak, dan tidak ada seorangpun yang mampu untuk mengelak. Siapa yang menanam benih, pasti akan memetik buahnya.

Kekotoran batin juga merupakan bawaan, adalah hal yang

sangat sulit untuk dibersihkan. Keserakahan, kebencian, dan kebodohan melekat terus dalam batin. Hanya bisa dikikis habis dengan kebijaksanaan atau pandangan terang.

Apabila dalam kelahiran terdahulu sudah menderita sakit jiwa dan belum sembuh, maka kemungkinan besar akan berlanjut dalam kehidupan yang sekarang. Badan jasmani ditinggalkan setelah meninggal dunia, namun jiwa akan terus berkelana dalam 31 alam kehidupan, sampai mencapai *Nibbana*.

75. Hidup tanpa Ada Beban

Hidup tanpa beban pasti lebih enak daripada hidup dengan memikul banyak beban.

Hidup tanpa beban bukan berarti hidup tanpa tujuan, namun tidak terbebani untuk mencapai sesuatu yang memang sulit untuk dicapai, atau belum waktunya untuk dicapai.

Beban yang sangat ringan sekalipun, apabila dipikul terus-menerus pasti akan sangat melelahkan! Silakan coba mengangkat gelas kosong selama 2 jam nonstop, kalau masih belum merasa lelah coba gelasnya diisi penuh dengan air, dan terus mengangkatnya sampai 4 jam berikutnya.

Lebih berat dari beban adalah belunggu yang mengikat, dan sangat sukar untuk dilepaskan.

Hidup tanpa beban dan tanpa ikatan atau belunggu pasti akan lebih nyaman. Tidak percaya?

76. Arti Hidup

Ada orang yang hanya berarti untuk dirinya sendiri.

Ada orang yang hanya berarti untuk pasangan hidupnya.

Ada orangtua yang sangat berarti untuk anak-anaknya.

Ada orang yang sangat berarti untuk keluarganya.

Ada orang yang sangat berarti untuk lingkungannya.

Ada orang yang sangat berarti untuk perusahaannya.
Ada orang yang sangat berarti untuk bangsa dan negaranya.
Ada orang yang sangat berarti untuk perdamaian dunia.
Ada orang yang sangat berarti untuk dunia kesehatan
Ada orang yang sangat berarti untuk ilmu pengetahuan.
Ada orang yang sangat berarti untuk dunia pendidikan.
Apakah kita sudah bertanya kepada diri sendiri tentang arti hidup kita?

77. Tujuan Olahraga

Federer dan Nadal akan bertanding di Australia terbuka, mana yang menang sudah tidak masalah untuk mereka. Mungkin mereka akan menikmati pertandingan tersebut dengan semangat persahabatan diantara sahabat lama, bukan untuk persaingan, mencari ketenaran atau uang. Mereka sudah bertanding sebanyak 34 kali, menang kalah silih berganti.

Menang tentu lebih menyenangkan, karena akan menerima hadiah uang yang sangat besar jumlahnya. Yang kalah menerima uang lebih sedikit. Seringkali olahraga dihubungkan (atau dikotori?) dengan gengsi, ketenaran, hadiah uang, iklan, mengharumkan bangsa dan negara. Ada olahraga perseorangan atau beregu, apabila kalah bertanding di luar negeri, maka tidak ada yang sambut di bandara. Wkwkwk...

Mungkin sesungguhnya tujuan olahraga adalah agar bisa hidup lebih sehat, belajar sportivitas, dan menumpahkan emosi yang terpendam akibat stres dalam kehidupan sehari-hari.

Orang-orang yang tidak sportif seharusnya lebih sering berolahraga, belajar menerima kekalahan sambil tersenyum, tiada dendam kesumat, tidak uring-uringan.

78. Benalu

Sesudah kawin lebih dari 10 tahun, sang istri kelimpungan

ingin bercerai dari suaminya. Selama sepuluh tahun sang suami tidak mencari nafkah untuk keluarga, semua ongkos hidup berasal dari penghasilan sang istri.

Sebelum kawin, sang suami mengaku punya banyak proyek besar, namun rupanya semua hanya isapan jempol alias fiktif alias bohong besar. Yang ada hanya tukang tagih hutang yang mengancam kalau tidak dibayar. Sang suami berutang kemana-mana, sedangkan sang istri hanya tukang bayar hutang.

Agamanya memang tidak mengizinkan perceraian, namun siapa yang tahan dijadikan ATM berjalan selama lebih dari 10 tahun? Ini adalah akibat dari kawin asal-asalan, asal kawin karena usia sudah kritis. Asal sumber seperti beli kucing dalam karung. Wkwkwk...

79. Jadi Saksi

Tadi pagi saya jadi saksi di pengadilan tipikor, sebagai saksi yang meringankan. Sidangnya tidak lama, tetapi *nunggunya* yang lama. Hehehe...

Sebelumnya saya pernah jadi ahli dalam perkara pengampunan, hakim meminta salinan ijazah, dan rekomendasi dari organisasi keahlian, pokoknya merepotkan.

Pernah juga jadi ahli dalam perkara perceraian. Disini pengacara tidak usah pakai seragam atau jubah hitam.

Dalam kasus Buddha Bar saya pernah jadi saksi fakta. Hasilnya sudah jelas, Buddha Bar ditutup.

Saya juga pernah beberapa kali jadi ahli dalam kasus psikiatrik di pengadilan negeri di Purworejo, Magelang, dan Bekasi. Yang paling jauh adalah ke Sintang (Kalbar).

Yang hampir sama adalah semuanya sama-sama *menunggu*. Hehehe...

80. Uang ...

Ada uang muka, tanda jadi untuk pembelian, kalau batal beli uangnya

hilang.

Ada uang hadir, kalau tidak hadir tidak diberikan.

Ada uang ganti rugi, jumlahnya harus disepakati lebih dulu.

Ada yang pangkal, supaya diterima masuk sekolah, bisa juga disebut sebagai uang bangku.

Ada uang palsu, ada dimana-mana, semakin lama semakin mirip dengan yang asli.

Ada uang titipan, semoga orang yang menerima titipan bersikap jujur.

Ada uang saku, sebagai isi kantong, supaya tidak kosong.

Ada uang bulanan, diberikan setiap bulan kepada istri.

Ada uang mingguan, biasanya untuk tukang bangunan.

Ada uang harian atau uang makan, supaya rajin datang setiap hari.

Ada uang suap, di Tiongkok penyuaap dihukum mati bersama yang menerima suap.

Ada uang *monopoly*, hanya berlaku dalam permainan saja.

Ada uang kertas bohongan, dibakar dengan harapan agar terkirim ke alam baka.

Ada uang tutup mulut, supaya tidak membocorkan rahasia.

Ada uang haram, diperoleh dengan cara yang salah.

Ada uang halal, diperoleh dengan keringat diri sendiri.

81. Manfaat dari Latihan Meditasi

Yang pertama adalah lebih mudah untuk mempertahankan kesadaran, tidak mudah terlena.

Yang kedua adalah lebih mampu mengetahui kondisi kejiwaan, seperti ada yang sedang dipikirkan dan apa yang dirasakan.

Yang ketiga adalah lebih bersemangat untuk memperjuangkan sesuatu.

Yang keempat adalah lebih mampu menikmati sesuatu, karena perhatian yang lebih baik.

Yang kelima adalah lebih cepat mencapai ketenangan batin, tidak mudah tergoyahkan oleh berbagai godaan.

Yang keenam adalah lebih mudah untuk berkonsentrasi atau

memusatkan pikiran.

Yang ketujuh adalah kemampuan untuk mengalami keseimbangan dalam batin, tidak mudah terbawa oleh gelombang sehingga terayun ke kiri dan ke kanan.

Ibarat pisau, yang lebih sering diasah akan lebih tajam dan tidak mudah berkarat.

82. Sleep with The Enemy

Apabila sepasang suami istri sama-sama memiliki skala 4 yang tinggi (antisosial), sama-sama memiliki skala 6 yang tinggi (paranoid), sama-sama memiliki skala Re yang rendah (*social responsibility*), dan sama-sama memiliki skala Pr yang tinggi (*prejudice*), maka rumah tangga mereka pasti penuh dengan saling tuduh, saling tidak percaya, saling menyakiti, saling menyerang, saling intip, dan akhirnya mungkin bisa saling membunuh.

Apabila salah satu tidak memiliki karakter buruk di atas, maka ia akan sangat menderita, seperti hidup di dalam neraka. Mau coba?

Untuk menghindarkan situasi yang mengerikan seperti di atas, maka konsultasi praperkawinan menjadi hal yang sangat penting sekali. Pengalaman telah membuktikan, sebaiknya tidak mengulangi kesalahan yang sama.

83. Cari Duit

Maksud saya bukan mencari dompet yang tercecer dari kantong pemiliknya. Cari duit disini adalah upaya untuk memperoleh penghasilan secara halal dan sesuai dengan norma yang baik.

Masih saja ada orang yang cari duit dengan cara yang keliru, misalnya dengan menjadi perampok, pencopet, pembunuh (bayaran), pencuri, melacurkan diri, menipu, dagang obat bius, dan seterusnya. Tentu termasuk menerima suap, menyuap, korupsi, manipulasi, dan seterusnya.

Buddha mengatakan bahwa kemiskinan adalah sumber kejahatan, meskipun ada juga orang miskin yang tidak mau berbuat jahat. Kalau tidak punya duit, hidup ini pasti semakin tidak enak. Tidak mampu membeli apapun, yang gratis kan cuma bernapas. Wkwkwk...

84. Lingkar Perut

Lemak di perut memang sangat susah untuk dibuang, dan operasi sedot lemak sangat tidak dianjurkan, karena efek sampingnya yang tidak enak.

Dalam tiga bulan terakhir ini lingkar perut saya menyusut jauh, berat badan saya turun sekitar 6 kg. Efek sampingnya hanya celana kedodoran. Hehehe...

Yang telah saya lakukan sangat sederhana, yaitu mengurangi asupan karbohidrat, sedangkan asupan yang lainnya tetap seperti biasa. Asupan protein, vitamin, mineral, cairan tidak boleh dikurangi, lemak boleh dikurangi sedikit.

Dulu, tukang jahit langganan saya pernah mengatakan bahwa lingkar perut saya akan semakin tambah terus, seiring dengan bertambahnya usia. Ternyata ia salah.

Siapa mau langsing tanpa menjadi sakit?

85. Mengejar Tahta

Tahta adalah salah satu yang sangat didambakan oleh manusia, nama lain adalah jabatan atau kedudukan. Biasanya tahta dekat dengan harta dan wanita. Pilkada adalah salah satu cara untuk mengejar tahta, tentu juga pilpres. Dulu namanya pemilu.

Pangeran Siddharta meninggalkan istana untuk menjadi pertapa, tidak peduli dengan tahta. Hidup di alam terbuka, didalam hutan, siang berteduh di bawah pohon, malam kedinginan dan digigit nyamuk. Tidak ada kamar tidur, tidak ada tempat peraduan, tidak ada kamar mandi, tidak ada WC, tidak ada apa-apa. Sungguh tidak nyaman

dan tidak enak untuk Beliau yang biasa dilayani dalam istana. Beliau mencari jawaban terhadap tantangan yang terbesar, yaitu upaya agar tidak menjadi tua, terbebas dari penyakit dan terbebas kematian.

Apabila tidak terpilih, pasti kecewa. Namun masih boleh mencoba lagi 5 tahun mendatang.

Apakah tahta selalu mendatangkan kenikmatan indria?

Apakah tahta juga mendatangkan kenikmatan seksual?

Apakah tahta juga memberi peluang untuk berbuat baik?

86. Jangan Tunggu Mampet

Setelah 40.000 - 50.000 km, saringan bensin seharusnya dibersihkan atau diganti. Ini bukan iseng, tetapi perlu, karena kalau sampai *mampet*, mobilnya pasti mogok dan harus digeret.

Aliran yang lain juga sama, apabila sampai *mampet* pasti akan menimbulkan masalah besar.

Got *mampet* pasti banyak nyamuk.

Aliran darah *mampet* bisa bikin serangan jantung atau *stroke* yang berakibat kelumpuhan atau kematian.

Saluran kencing *mampet* akibat ada batu atau prostat membesar harus dikateter, dan seterusnya.

Saluran limfa *mampet* bikin penyakit kaki gajah.

Saluran pencernaan *mampet* akibat usus halus terbelit harus dioperasi.

Saluran napas *mampet* bikin sesak napas.

Aliran duit *mampet* bikin dompet kosong.

Saluran pernyataan pendapat *mampet* bisa bikin demo.

87. Masih Untung

Setelah turun dari taksi di Stasiun Gambir, kenalan saya (seorang pengacara) menyodorkan uang untuk membayar ongkos taksi. Yang aneh sopir taksi tidak mengulurkan tangan untuk mengambil uang yang disodorkan kepadanya, namun kepalanya tersandar di kaca jendela

mobil, tangan dan kakinya kejang-kejang, ia tidak sadarkan diri. Rupanya ia terkena serangan epilepsi atau ayran.

Masih untung serangan epilepsi itu terjadi setelah tiba ditempat tujuan, bukan ditengah jalan (bukan di atas rel kereta).

Penderita epilepsi seharusnya mengetahui akan penyakitnya dengan baik, dan tidak memilih pekerjaan yang berisiko, seperti menjadi masinis kereta api, pilot pesawat terbang, pengendara mobil atau motor, polisi/tentara yang memegang senjata, *air-traffic controller*.

Yang menjadi masalah obat-obat antiepilepsi hanya menaikkan ambang kejang di otaknya, tidak menyembuhkan si pasien secara tuntas, artinya tidak sembuh total.

Yang menjadi masalah berikutnya adalah tidak semua pasien epilepsi menunjukkan adanya kelainan pada pemeriksaan EEG, sehingga EEG tidak dapat dijadikan sebagai alat *screening*.

Diluar serangan penderita epilepsi tidak menunjukkan adanya kelainan, persis seperti orang normal yang lainnya.

88. Hipertensi

Tiga hari yang lalu, di lapangan tenis, teman saya bertanya apakah ia boleh main tenis, karena tensinya 200/100, sedangkan biasanya 120/80.

Kalau saya bilang boleh, terus ditengah permainan tenis ia kena *stroke* saya pasti disalahkan!

Kalau saya bilang tidak boleh, kasihan dia (karena main tenis adalah permainan olahraga yang penuh dengan hiburan-bukan untuk taruhan).

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer*, karena sering menyebabkan kematian setelah yang bersangkutan kena serangan jantung atau *stroke*.

Hipertensi akan menyebabkan pembuluh darah arteri menjadi menebal dan kaku, sehingga kurang elastik dan mudah pecah.

Hampir semua dokter akan meresepkan obat antihipertensi, ditambah

pantang garam, plus obat antikolesterol, dan seterusnya. Salah satu penyebab dari hipertensi adalah suka marah-marah. Jadi obat yang paling manjur adalah berhenti marah-marah, dan kalau masih bandel, coba meditasi.

89. Izin Praktik Sorè

Dokter spesialis *ngurus* ke kantor kecamatan, (dokter umum di kantor kelurahan).

1. Siapkan STR (Surat Tanda Registrasi) dari Konsul Kedokteran Indonesia.
 2. Rekomendasi organisasi spesialis setempat.
 3. Rekomendasi IDI setempat.
 4. Kalau praktik di rumah siapkan sertifikat rumah (fotokopi).
 5. PBB dan bukti pembayaran tahun 2016.
 6. Persetujuan tetangga terdekat (kanan, kiri, depan, belakang).
 7. Fotokopi KTP, KK, dan NPWP.
 8. Ketetapan Rencana Kota.
 9. Fotokopi Surat Izin Praktik terdahulu.
 10. SPPL (Surat Kesanggupan Pengelolaan dan Pemantauan Lingkungan Hidup).
 11. Pasfoto berwarna 4 X 6 sebanyak 3 lembar.
 12. Foto lokasi (tampak muka dan tampak dalam).
 13. MOU dengan perusahaan pembuangan limbah.
 14. Tempat sampah medik.
 15. Kit untuk mengatasi *anaphylactic shock*., dan lain-lain.
- Tentunya duit yang tidak sedikit, hehehe...

90. Mana yang Paling Menyenangkan?

Berbicara dengan *debt collector*?

Berbicara dengan pasien neurotik?
Berbicara dengan pasien skizofrenia?
Berbicara dengan orangtua yang sudah pikun?
Berbicara dengan orang yang sok pintar?
Berbicara dengan agen asuransi?
Berbicara dengan bayi yang baru berusia 3 bulan?

91. Ini Bukan Hobi

Dulu, saya paling suka iseng “mempermainkan” teman-teman saya yang adatnya sebakul.

Ada teman yang merasa dirinya berdarah bangsawan, alias berdarah biru. Ia minta dipanggil “ndoro”, istrinya dan putri-putrinya juga minta dipanggil “ndoro putri”. Pembantu atau jongos yang mau berbicara dengannya harus datang dengan *ngesot* sambil bersimpuh. Feoodaaal banget deh. Koloooot.

Ada teman yang sangat ekonomis dan mau untung terus, kalau beli makanan maunya yang muraaaah, buanyaaaak dan uenaaaak. Kereeen *khan?*

Ada teman yang jari-jari kakinya kepanjangan, jadi kalau jalan sering terinjak oleh orang lain, itu namanya sangat mudah sekali tersinggung. Seperti gelas anggur yang tiiipiiiiis sekali.

Dulu ada teman yang suka berbohong kepada orangtuanya sendiri, kalau pergi pacaran *ngakunya* belajar ke rumah saya.

Setelah jadi psikiater dan jadi pandita, kegiatan ini terpaksa harus saya kurangi *dikit-dikit*.

Nyindir-nyindir sedikit bolehlah. Hehehe...

92. Membersihkan Batin

Untuk membersihkan batin tidak bisa dengan sabun atau deterjen. Sebelumnya harus tahu apa yang mau dibersihkan, tidak bisa sembarangan. Kalimat sebelumnya adalah “berhenti berbuat kejahatan”

dan “menambah perbuatan baik”, dan apabila batin tetap kotor maka dua aktivitas ini mustahil untuk dilakukan.

Didalam batin manusia ada 4 hal, yaitu kesadaran, pencerapan, perasaan, dan pikiran.

Pencerapan bekerja dengan kecepatan listrik, sangat sukar untuk dimonitor atau ditelusuri.

Kesadaran ada dalam bentuk sensorik, menurut Buddha kita bisa menerima rangsangan melalui 6 pintu indria, yaitu lewat mata (penglihatan), lewat telinga (pendengaran), lewat hidung (penciuman), lewat lidah (pencicipan), lewat kulit (sentuhan) dan lewat batin (persepsi sensorik ekstra). Dengan kesadaran kita dapat mengetahui apa yang sedang terjadi pada diri kita, batin dan jasmani. Yang ini perlu untuk dilakukan terus-menerus tiada henti.

Perasaan ada yang berhubungan dengan jasmani dan batin, ada juga yang berhubungan dengan pengalaman di masa lalu. Ada yang mampu mengendalikan perasaannya dengan baik, dan banyak yang dikendalikan oleh gejala perasaannya sendiri.

Pikiran adalah unsur batin yang sangat sulit untuk dikendalikan, ada banyak orang yang dikendalikan oleh pandangannya yang keliru, dan ada juga yang tidak bisa terbebas dari rekaman peristiwa mengerikan dari masa lalu yang terdapat di alam bawah sadarnya sendiri.

Diperlukan latihan meditasi yang benar, berdasarkan pandangan yang benar, agar proses membersihkan batin dapat berlangsung dengan baik. Hasilnya jelas, orang akan menjadi lebih sabar dan lebih mampu mengendalikan pikiran dan perasaan sendiri. Hasil akhirnya adalah kesucian yang sempurna.

Siapa mau?

93. Ketetapan Rencana Kota

Salah satu syarat untuk mengajukan izin praktik sore dokter spesialis adalah fotokopi Ketetapan Rencana Kota yang dikeluarkan oleh Pemda

DKI.

Saya mengajukan permohonannya di kantor kecamatan. Adapun syaratnya adalah sebagai berikut:

1. Fotokopi Surat Kepemilikan Tanah yang dikeluarkan oleh Agraria atau Badan Pertanahan Nasional. Bisa hak milik atau hak guna bangunan.

2. Fotokopi KTP

3. PBB tahun berjalan (2016) dan bukti pembayarannya, tahun lalu saya dapat keringanan 25%.

4. Surat pernyataan kepemilikan tanah, bahwa tanah itu tidak dalam sengketa dan lain sebagainya

Biayanya murah, hanya Rp 12.000,- . Kemudian datanglah juru ukur untuk mengukur panjang dan lebar rumah, pekarangan, lebar trotoar, lebar jalan, dan lain-lain.

Mudah-mudahan dalam 5 hari kerja sudah selesai.

94. Doa

Pertapa Siddhartha minta didoakan oleh Sujata, agar ia berhasil mencapai kesempurnaan atau memperoleh pandangan terang.

Sujata mohon didoakan agar ia cepat memperoleh keturunan.

Peristiwa ini terjadi sekitar 2605 tahun yang lalu di hutan Uruwela di dekat tepian sungai Neranjara. Ketika itu Sujata mempersembahkan makanan yang terbaik kepada sang pertapa.

Tentu bukan hanya kekuatan doa dari Sujata yang membuat sang pertapa mencapai tingkat Sammasambuddha atau Penerangan Sempurna. *Parami* yang telah dipupuk sejak menjadi Pertapa Sumedha di zaman Buddha Dipankara adalah faktor utama yang mendukung keberhasilan-Nya (sejak 100.000 *kappa* ditambah 4 *asankheyyakappa* yang lalu).

Dari sekian banyak doa yang pernah dipanjatkan, entah berapa persen yang terkabulkan?

95. Tekanan Darah

Tekanan darah rendah sangat berbahaya, dapat menyebabkan pingsan/semaput atau kehilangan kesadaran. Kalau turunnya hanya sedikit, bisa menyebabkan sempoyongan, mata kunang-kunang, dan kehilangan keseimbangan.

Tekanan darah tinggi juga sangat berbahaya, bisa menyebabkan *stroke*. Selanjutnya bisa menyebabkan kelumpuhan, lupa ingatan, bisu, tuli, buta, dan akhirnya kematian. Kalau naiknya hanya sedikit bisa bikin kepala pusing dan tengkuk menjadi kaku/pegal. Kalau sudah naik tidak turun-turun akan menyebabkan dinding pembuluh darah menjadi kaku dan mudah pecah.

Yang enaknya kalau sedang-sedang saja, yang normal adalah tekanan sistolik sekitar 120 mmHg, sedangkan tekanan diastolik sekitar 80-90 mmHg.

Berapa tekanan darah Anda?

96. Dasar Nasib

Ada orang yang sejak kecil sudah susah, masa anak juga susah, remaja masih susah, setelah dewasa tetap susah, dan sampai mati juga terus susah.

Ada orang yang sejak kecil hidup susah, remaja masih susah, sesudah dewasa kawin dengan orang yang berada, hidupnya berubah menjadi serba mewah, sampai tua tetap kaya raya.

Ada orang yang sejak kecil hidupnya senang, dimanja-manja, serba cukup dan berlebihan, namun sesudah melewati setengah umur, hidupnya menjadi susah, melarat sampai kematian menjemputnya.

Ada orang yang hidupnya naik turun seperti pentil mobil, nasibnya berubah-ubah seperti layangan putus atau komidi putar. Jumpalitan seperti bermain trampolin.

Tentu tidak ada orang yang nasibnya sama, tergantung dari karma yang telah ia lakukan dalam kehidupan sebelumnya.

Ada yang bilang *hoki te-it, punsu te-ji*, jadi apakah tidak usah sekolah tinggi-tinggi?

97. Tidak Tentu

Ada orang yang berbadan besar, namun nyalinya kecil.

Ada orang yang berbadan kurus kering, namun nyalinya besar.

Ada orang yang duitnya banyak, namun peliiit sekali.

Ada orang yang duitnya tidak begitu banyak, namun sangat murah hati.

Ada orang yang berwajah cantik, namun hatinya berbulu, terus iri hati kepada yang lebih cantik.

Ada orang yang berwajah buruk, namun hatinya baik, siap menolong siapapun yang membutuhkan bantuan.

Itu sebabnya jangan menilai orang hanya sepintas lalu, banyak melesetnya. Wkwkwk ...

98. Keuangan Keluarga

Bebaskan keluarga dari utang, utang jangka panjang dengan bunga rendah mungkin masih bisa diatur-aturlah, namun utang jangka pendek dengan bunga tinggi pasti akan jadi masalah besar.

Siapkan dana cadangan atau dana darurat, khususnya untuk kejadian yang sifatnya mendadak. Tidak boleh digunakan untuk keperluan konsumtif. Dalam Sigalovada Sutta dianjurkan agar memisahkan 25% penghasilan untuk dana ini.

Pasak harus lebih kecil dari tiang, artinya pengeluaran harus lebih kecil dari pemasukan. Apabila pasak lebih besar dari tiang itu namanya defisit alias tekor. Beli yang dibutuhkan, bukan beli yang diinginkan. Hidup hemat bukan berarti hidup melarat.

Asuransi boleh dipertimbangkan, ada asuransi jiwa, ada asuransi kesehatan, ada asuransi pendidikan. Yang tidak ada mungkin asuransi masuk surga. Hehehe...

Kalau masih banyak uang sisa yang *nganggur*, boleh

diinvestasikan. Yang paling aman adalah deposito, yang lainnya mungkin lebih berisiko. Ada yang beli ruko, ada yang beli rumah, ada yang beli tanah, ada yang beli apartemen, ada yang beli surat berharga, ada yang beli emas, dan seterusnya.

Ingat, uang tidak bisa dibawa ke alam kehidupan yang akan datang.

99. Nama Makanan

Ada telur mata sapi, padahal dibuat dari telur ayam.

Ada lidah kucing, kue kering yang berbentuk pipih dan agak memanjang.

Ada nasi kucing, nasi dicampur dengan lauk pauk, tetapi bukan untuk kucing.

Ada lidah buaya, minuman sehat yang dibuat dari tanaman lidah buaya.

Ada kopi luwak, dibuat dari biji kopi yang sudah “lewat” pantat luwak.

Ada madu tawon/lebah, semua orang sudah tahu.

Ada buah naga, isinya ada yang merah dan ada yang putih.

Masih ada yang lain?

100. Masih...

Masih setir mobil sendiri.

Masih memberikan kuliah di Trisakti dan STAB Nalanda.

Masih mengganti gantungan baju yang patah.

Masih memberikan *Dhammadesa*.

Masih memberikan kursus.

Masih mau menerbitkan buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut 15*.

Masih memimpin rapat yayasan.

Masih menggendong cucu.

Masih semir sepatu sendiri.

Masih praktik sore.

Masih main tenis lapangan.

Masih latihan meditasi.

Masih latihan *waitankung*.
Sampai kapan?

101. Persyaratan Praktik Dokter Spesialis

1. Surat permohonan bermeterai.
 2. fotokopi KTP, KK, dan NPWP.
 3. Persetujuan tetangga terdekat, diketahui Rt dan RW.
 4. SPPL (Surat Pernyataan Kesanggupan Pengelolaan dan Pemantauan Lingkungan Hidup).
 5. Fotokopi STR yang masih berlaku.
 6. Fotokopi izin praktik yang lama.
 7. Rekomendasi IDI setempat.
 8. Surat pernyataan di atas meterai yang menyatakan kesediaan untuk menaati peraturan yang berlaku.
 9. 3 pasfoto berwarna ukuran 4 X 6 cm.
 10. Foto lokasi (tampak depan dan tampak dalam).
 11. Bukti kepemilikan tanah.
 12. Surat kerjasama pengelolaan limbah medis B3 (rumah sakit, puskesmas, atau pihak ke-3).
- Untuk mengurus SPPL harus minta Ketetapan Rencana Kota dari kantor kecamatan.
Apa perlu biro jasa?Wkwkwk...

102. Jalan Tol ke Neraka Avici

- Yang pertama adalah membunuh ayah sendiri.
Yang kedua adalah membunuh ibu sendiri.
Yang ketiga adalah membunuh seorang *arahat* (orang suci yang tertinggi).
Yang keempat adalah melukai seorang *Sammasambuddha*.

Yang kelima adalah memecahbelah sangha (persaudaraan suci para *bhikkhu*).

Yang keenam hanya berlaku untuk para *bhikkhu* yang mengajarkan ajaran bukan Dhamma (menyesatkan).

Kalau tidak mau terlahir di alam *apaya* (derita), tiketnya adalah dengan mencapai tingkat kesucian yang pertama, yaitu tingkat *Sotapana* atau *Sotapati*.

103. Hak Atas Raga

Meskipun secara nyata tubuh ini kita bawa kemana-mana, namun tidak bisa disebut hak milik. Hanya boleh disebut hak pakai, karena seringkali tubuh ini tidak mau menuruti perintah kita 100%.

Kita tidak bisa melarang tubuh ini untuk sakit, sakit itu tergantung kepada banyak faktor, termasuk sakit jiwa. Apabila tidak tahu tentang hidup sehat, maka tubuh ini akan sering sakit.

Kita punya kewajiban untuk memberikan segala jenis makanan yang terbaik agar tubuh ini selalu sehat dan kuat. Tubuh kita membutuhkan air, mineral, vitamin, lemak, karbohidrat, dan protein agar bisa tahan lama.

Bila sudah tiba waktunya, jiwa kita akan pindah berkelana ke alam lain, sedangkan tubuh ini akan kembali ke bumi menjadi debu.

Sebagai perbandingan, meskipun sudah menjadi hak milik, rumah juga tidak bisa kita bawa ke alam lain setelah mati; demikian pula tubuh kita.

104. Potongan 15 Tahun

Setelah selesai *mijit* kaki dan punggung, tukang pijat tunanetra memijit lengan saya (2 hari yang lalu di Kutoarjo-Hotel Sawunggalih).

Iseng saya bertanya kepadanya : “Coba terka pak, berapa umur saya?”

Ia menjawab spontan: “Dibawah 60 tahun?” Setelah berhenti sejenak ia cepat-cepat memastikan: “Tepatnya 55 tahun Pak.”

Terkaannya salah, karena saya 15 tahun lebih tua. Hehehe...

Saya pikir dengan seringnya dia memijat banyak orang, terkaannya tidak boleh meleset.

Pijatannya lumayan, sehingga keesokan harinya saya masih bisa naik ke Gua Petruk yang gelaap dan becek. Dari pintu masuk ke pintu gua ada jarak 350 meter menanjak curam. Sementara menyewa sandal jepit, *guide* memompa lampu petromaks. Perlu sandal jepit karena harus melewati “sungai” kecil. Perlu lampu petromaks karena lampu listriknya tidak dinyalakan. Ada daerah yang bau pesing dan bau kotoran codot (kelelawar kecil), tidak pegangan ke batu takut jatuh, mau pegangan batunya penuh dengan kotoran codot. Serbasalah. Dari atas seperti hujan gerimis, membasahi rambut dan seluruh badan, selain basah oleh keringat.

105. Tidak Usah Membandingkan Diri

Tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, apalagi dengan orang-orang yang sangat sukses dan sangat kaya, yang sering ditokohkan oleh para motivator.

Yang penting adalah menyadari dan menerima bahwa diri kita adalah sangat khas untuk kita sendiri: kepribadian kita, keluarga kita, cita-cita kita, kelebihan kita, kekurangan kita, dan seterusnya.

Pada dasarnya setiap orang tidak ada yang sama, mungkin yang mirip-mirip masih ada. Jadi setiap orang seharusnya memiliki tata cara yang khusus untuk dirinya sendiri.

Apa yang telah sukses dilakukan oleh orang lain belum tentu dapat kita lakukan dengan sama suksesnya.

Tidak usah menari dengan musik orang lain, menarilah dengan musik Anda sendiri.

Kalau jatuh harus bangun sendiri, tidak perlu menunggu ditolong oleh orang lain. Apabila sampai jatuh sejuta kali, kita harus bangun sejuta kali tambah satu. Hehehe...

106. Skala Prioritas

Ada urusan yang penting dan segera, sehingga harus didahulukan.

Ada urusan yang penting namun tidak segera, bisa ditunda.

Ada urusan yang tidak penting namun segera, jangan ditunda.

Ada urusan yang tidak penting dan tidak segera, bisa diabaikan.

Manusia harus pandai pandai membuat skala prioritas, supaya hidupnya menjadi lebih nyaman. Harus tahu yang mana harus didahulukan dan yang mana belakangan atau dibatalkan/ditunda. Itu namanya bijaksana.

Skala prioritas bisa dibuat harian, mingguan, bulanan, tahunan, atau seumur hidup. Mungkin agar tidak menimbulkan penyesalan di kemudian hari.

Anda sudah bikin?

107. Bisa Melepas ...

Bisa melepas rasa dendam membuat hidup lebih enak.

Bisa melepas segala kemelekatan membuat mati lebih mudah.

Bisa melepas 10 belunggu bisa mencapai *arajat* (atau memutus).

Bisa melepas kedudukan artinya tidak ada *post power syndrome*.

Bisa melepas harta kekayaan mudah untuk menjadi dermawan.

Bisa melepas pasangan hidup terhindar dari cemburu buta.

Bisa melepas air seni yang tertahan berjam-jam rasanya plooong.

Supaya bisa melepas harus belajar melepas dulu.

108. Baik dan Tidak Baik

Rendah hati itu baik, rendah diri itu tidak baik.

Rendah diri itu tidak baik, percaya diri itu baik.

Rendah hati itu baik, tinggi hati itu tidak baik.

Berdiam diri itu baik, menarik diri itu tidak baik.

Berambisi itu baik, terlalu ambisius tidak baik.

Tersenyum tulus itu baik, tersenyum licik/culas itu tidak baik.

Bersikap santun itu baik, bersikap menjilat itu tidak baik.
Bersikap lugu dan jujur itu baik, bersikap *blo'on* dan bego itu tidak baik.
Beristirahat itu baik, bermalas-malasan itu tidak baik.

109. Tidak Sama

Berhemat tidak sama dengan kikir.
Berdana tidak sama dengan menghamburkan uang.
Menahan diri tidak sama dengan takut.
Menunjukkan jalan yang benar tidak sama dengan sok tahu.
Bersikap ramah dan penuh sopan santun tidak sama dengan mencari muka atau menjilat pantat.
Bersikap hati-hati tidak sama dengan lemot atau lelet.
Mengalah tidak sama dengan kalah.
Berani tampil beda tidak sama dengan menyombongkan diri.

110. Berdana melalui YADI

YADI adalah singkatan dari Yayasan Abdi Dhamma Indonesia, didirikan pada tahun 2000, sekitar 18 tahun yang lalu. Tujuannya adalah membantu umat Buddha, terutama di daerah terpencil, membangun vihara, memperbaiki vihara atau melengkapi sarana peribadatnya; plus membantu pelaksanaan kegiatan pembinaan agar umatnya mengalami kemajuan dan berkembang, dan seterusnya.

Telah banyak dana yang disalurkan, ada 5 vihara yang dibangun dari nol, ada banyak vihara yang dibantu untuk perbaikannya, ada banyak organisasi yang dibantu untuk melaksanakan program kegiatannya secara nyata. Pelaporan penyaluran dana ini dilaporkan dalam Majalah Permata Dhamma yang diterbitkan oleh yayasan secara berkala.

Berdana yang terbaik adalah bertujuan untuk tercapainya tingkat kesucian tertinggi, yang lebih rendah adalah latihan untuk bisa terlepas dari kemelekatan terhadap materi. Tentu semua orang yang

berdana dengan sukarela akan memperoleh pahalanya dalam bentuk hidup yang sejahtera dan berkecukupan serta terlahir di alam-alam bahagia.

Untuk berdana tidak perlu memikirkan perpuluhan, perseratusan atau perseribuan, yang penting adalah kerelaan dan ketulusan tanpa kemelekatan.

Yayasan Abdi Dhamma Indonesia telah membagikan buku “365 Renungan Harian Menuju Pencerahan” kepada para dermawan, semoga bermanfaat. Yang berminat silakan menghubungi sekretariat YADI.

Silakan berdana, kemudian konfirmasi ke sekretariat YADI di 0812-9668-6809 atau email : sekretariatyadi@yahoo.com. Mohon alamat lengkap dan nomor telepon.

Anumodana, terima kasih. Semoga Anda berbahagia.

111. Bukan Berarti ...

Apabila memiliki wajah yang cantik bukan berarti boleh menghina orang yang berparas jelek.

Apabila memiliki uang banyak bukan berarti boleh menghina orang miskin.

Apabila menjadi atasan bukan berarti boleh memperkuda bawahan.

Apabila menjadi orangtua bukan berarti boleh menyiksa anak yang masih kecil.

Apabila menjadi guru bukan berarti boleh memaki-maki murid yang bodoh.

Apabila menjadi orang yang memberi utang bukan berarti boleh merendahkan orang yang tidak bisa bayar utang.

Apabila memiliki jiwa dan tubuh yang sehat bukan berarti boleh menghina orang yang sakit jiwa atau sakit fisik.

Apabila masih hidup bukan berarti boleh melecehkan orang yang sudah mati.

112. Psikiater

Mungkin jarang ada anak yang bercita-cita untuk menjadi psikiater, yaitu dokter yang melayani pasien dengan gangguan jiwa. Demikian juga jarang ada mahasiswa kedokteran yang bercita-cita untuk menjadi psikiater sebagai pilihan spesialisasinya. Salah satu alasan mungkin karena secara finansial kurang menjanjikan kesejahteraan. Juga tidak setiap fakultas kedokteran menyediakan fasilitas untuk mendidik psikiater baru, mungkin karena keterbatasan dari para dosennya dan alasan lainnya.

Setelah menjadi psikiater selama 40 tahun, saya merasakan jadi psikiater itu boleh juga, bisa membantu pasien yang tidak sadar menjadi sadar, dari tidak bahagia menjadi lebih bahagia, dari tidak mampu menerima realitas jadi mampu menerima realitas, dari tidak bisa tidur jadi bisa tidur lebih nyenyak, dan seterusnya. Pasien jiwa biasanya tidak mau gonta-ganti psikiater, alias lebih awet daripada pasien batuk pilek mencret. Yang pasti harus siap-siap untuk tutup praktik sore, karena otak sudah mulai pikun. Hahaha...

113. Mati ...

Mati dibawah 30 tahun biasanya disebut mati muda.

Mati dibawah 20 tahun apakah boleh disebut mati remaja?

Mati dibawah 5 tahun bisa disebut mati balita?

Mati dibawah 1 tahun mungkin boleh disebut mati bayi?

Kalau embrio tidak bisa bernidasi namanya apa?

Kalau sesudah hamil keguguran boleh disebut aborsi.

Kalau mati sesudah 70 tahun disebut mati tua.

Kalau mati diatas 100 tahun, apakah boleh disebut mati sangat tua?

Kalau bisa jangan mati penasaran, karena mungkin bisa terlahir jadi setan penasaran. hiiihiii

Kalau bisa mati bahagia, seperti matinya seorang *arahat* yang mencapai *parinibbana*.

Masalahnya saat kematian bukan ditentukan oleh manusia yang bersangkutan, namun sangat tergantung kepada karmanya masing-masing.

114. Yang Membuat Orangtua Tidak Bahagia

Setelah kawin si anak laki-laki lebih *nurut* kepada istrinya daripada mendengarkan orangtuanya sendiri.

Setelah lulus jadi sarjana di kota lain, anak bungsunya yang perempuan memutuskan hubungan, menghilang tiada pesan dan tanpa jejak.

Meskipun tinggal dalam satu kota, jarang sekali mampir untuk melepaskan rindu.

Meskipun tinggal dalam satu rumah, jarang menyapa apalagi mengajak *ngobrol*.

Setelah semuanya lulus jadi sarjana di luar negeri, tidak ada satupun yang mau pulang untuk menemani orangtua yang semakin kesepian.

Meskipun duitnya banyak, orangtua dibiarkan tinggal dalam kekurangan dalam rumah reyot di kampung.

Hanya dikasih mobil bekas yang sudah butut, mobil yang bagus dan mahal hanya boleh dipandang dari jauh. Wkwkwk...

Semua anak sudah kumpul kebo dan punya cucu di luar nikah, sehingga tidak ada upacara perkawinan yang sakral.

Semua anak hanya mengincar harta orangtua, bukan merawat dan mengurus orangtuanya dengan telaten.

Pindah agama mengikuti pasangan hidupnya, lalu memaksa orangtua untuk pindah agama mengikuti mereka.

115. Yang Ditanya

Untuk praktik sore, kecuali kelengkapan administrasi, yang ditanya adalah:

1. Apakah jual obat?

2. Apakah ada kertas resep?
 3. Apakah ada wastafel untuk cuci tangan? Meringkakan tangan dengan apa?
 4. Apakah ada tabung O₂ berikut regulatornya? (tabungnya harus berwarna putih)
 5. Apakah ada *anaphylactic kit* + instruksinya?
 6. Apakah ada tempat sampah medik (dengan kantong plastik warna kuning)?
 7. Apakah ada alat sterilisator? (untuk yang sering melakukan tindakan medik)
 8. Apakah ada kotak untuk menyimpan *sputum* bekas? (alat suntik)
 9. Apakah ada ruang tunggu yang nyaman?
 10. Apakah ada tempat buang air kecil untuk pasien?
 11. Apakah ada tempat tidur untuk periksa pasien?
- Lumayan banyak dan rumit.

116. Perlunya Konsultasi Praperkawinan Lagi

Sebelum kawin tidak ada masalah, sesudah kawin baru ketahuan apabila sang suami adalah pencemburu. Setelah punya beberapa anak, baru berani berpisah atau bercerai.

Sebelum pisah sang suami sudah diajak berobat ke psikiater, namun tidak kooperatif dan tidak mau menelan obat secara teratur. Hasilnya sudah bisa diramalkan, penyakitnya semakin berat.

Menurut beberapa pakar perkawinan cemburu adalah tanda cinta. Apa betul?

Tanggung jawab sebagai suami tidak dilaksanakan, namun tuntutananya tidak ada habis-habisnya. Karena tidak tahan lagi, maka berpisah adalah jalan keluar.

Meskipun sudah pisah, sang suami masih terus mengganggu mantan istrinya.

Pertanyaannya: mengapa dulu kawin dengan dia?

117. Tidak ...

Ada perbuatan yang tidak boleh dilakukan.
Ada perbuatan yang tidak layak dilakukan.
Ada perbuatan yang tidak usah dilakukan.
Ada perbuatan yang tidak pantas dilakukan.
Ada perbuatan yang tidak harus dilakukan.
Ada perbuatan yang tidak etis untuk dilakukan.

118. Politik

Politik selalu dihubungkan dengan kekuasaan, dan kekuasaan selalu dihubungkan dengan jabatan atau kedudukan.

Pada umumnya politik dinilai selalu buruk, kotor, mesum, jorok, penuh dengan intrik, dan ketidakjujuran. Sumpah jabatan hanya diucapkan, dan tidak dilaksanakan dengan sepenuhnya.

Politik uang adalah buruk, yaitu membeli suara dengan uang, atau materi, atau aset atau lainnya yang sangat berharga.

Relasi politik selalu berhubungan dengan persekongkolan untuk merebut kekuasaan atau cara-cara untuk menjatuhkan seseorang.

Orang politik biasanya adalah aktivis partai politik yang kemudian berjuang untuk menjadi anggota dewan negara (baik di eksekutif, legislatif, atau yudikatif), seterusnya bisa menjadi pejabat dengan fasilitas segudang dan kekuasaan yang tidak terbatas.

Banyak orang hanya *ngerti* politik, hanya bicara di warung kopi sebagai bahan obrolan.

Yang bagus juga ada, yaitu politik pengabdian, menggunakan kekuasaannya untuk kepentingan orang banyak tanpa terkecuali, bukan untuk kepentingan diri sendiri atau kelompoknya sendiri.

Terus siapa yang jadi korban politik?

119. Mati Kesepian

Ketika masih muda banting tulang sampai hampir copot, rumah dibikin bertingkat agar setiap anak punya satu kamar, bahkan ada kebun di atap rumah. Setelah tamat SMA semua anak dikirim ke luar negeri untuk menimba ilmu.

Semua orangtua tidak berharap mati kesepian di hari tua, sangat mengharap ada anak, menantu, dan cucu yang mau menemaninya melewati hari demi hari menuju ajal menjemput.

Ternyata harapan tinggal harapan, tidak ada anak yang mau pulang ke Indonesia untuk menemani orangtuanya di hari tua. Semua kamar dibiarkan kosong melompong, kebun di atap rumah tidak ada yang siram. Mereka lebih suka tinggal di luar negeri, kawin dengan orang sana. Orangtua sakit tidak peduli, orangtua kesepian masa bodo.

Orangtua hanya tinggal menghitung hari, menunggu habisnya usia atau habisnya karma, untuk seterusnya pindah ke alam lain. Harta warisan mungkin mereka masih mau. Hehehe...

120. Hidup ...

Kita hidup bukan untuk makan, namun kita harus makan untuk hidup.
Kita hidup bukan untuk minum, namun kita harus minum supaya bisa hidup.

Kita hidup bukan untuk bekerja, namun kita harus punya penghasilan untuk membeli makanan, minuman, dan kebutuhan lainnya.

Kita hidup bukan untuk sakit, namun kita harus mampu mengatasi penyakit supaya bisa hidup terus.

Kita hidup bukan untuk uang, namun tanpa uang kita sulit untuk hidup.
Yang paling susah kalau kita tidak punya tujuan hidup yang benar.

121. Yang Paling Enak

... bertempat tinggal di daerah yang penuh dengan restoran, buka pintu

tinggal pilih mau beli makanan apa.
... tidak punya utang sama sekali, sehingga bisa tidur nyenyak setiap malam.
... kalau dagang selalu untung, tidak pernah rugi.
... tidak punya banyak musuh, kemana pergi selalu aman, tenteram, dan damai.
... setiap hari punya banyak kesempatan untuk berbuat baik.
... hidup dalam kecukupan, pas perlu pas ada.
... setiap pagi mendengarkan burung berkicau, bukan burung menangis minta kebebasan.
... tidak ada penyakit yang mematikan, yang bisa membuat ludes harta benda.
... sudah siap menghadapi kematian, karena semua kewajiban telah dilaksanakan.

122. Selamat Jalan Sahabatku

Beberapa hari yang lalu, Dekan FK Usakti mengatakan kepada saya bahwa dokter Robert Ganda Sentana tidak bisa menghadiri acara sumpah dokter karena sakit. (4 Mei 2017)

Hari ini beliau meninggal dunia di Singapura, selamat jalan sahabatku. Dokter Robert ini adalah orang yang sangat santai, supel, dan tidak mengenakan topeng ketika berkomunikasi dengan orang lain. Bicaranya blak-blakan, tanpa tedeng aling-aling. Terakhir saya *ngobrol ngalor ngidul* di teras belakang gedung baru FK Usakti selama lebih dari setengah jam. Tanpa topeng, tanpa prasangka buruk, asyik sekali.

Sungguh saya sangat kehilangan teman *ngobrol* yang menyenangkan, ia selalu memberikan jempol kalau saya berikan buku *Setitik Cahaya* di *Balik Kabut*. Sayang buku ke-14 tidak dapat saya berikan kepadanya karena belum terbit, dan kalau toh mau saya kirim, tidak tahu alamatnya yang baru.

123. Aneh Lagi

Disebelah kiri rumah saya baru buka sebuah rumah makan, dua rumah di sebelah kanan rumah saya ada kantor gereja yang dijadikan sebagai tempat pertemuan, termasuk main *band*. Sebagian besar tamu mereka biasanya bawa mobil pribadi.

Yang jadi masalah selalu parkir mobil, selama tidak mengganggu orang lain ya tidak apa-apa.

Ada yang parkir didepan pintu pagar rumah saya, sehingga mobil saya tidak bisa keluar atau tidak bisa masuk rumah. Sudah tentu kita cari yang punya mobil, dan sesudah ketemu orangnya pasti saya minta ia untuk memindahkan mobilnya dari depan pintu pagar rumah saya.

Yang aneh, wajah mereka selalu cemberut, bukan tersenyum dan minta maaf karena salah parkir mobil! Sadiiis.

Sejak kapan boleh parkir didepan pintu rumah orang lain tanpa permisi???

Apakah karena Surat Ijin Mengemudi-nya boleh *nembak*?

124. Mau jadi Put On?

Put On adalah tokoh jenaka di harian *Sinpo* ketika saya masih kecil. Seorang perjaka yang badannya tambun, dan nasibnya selalu tidak beruntung.

Put Gie adalah istilah untuk orang yang tidak setia kawan. Begitu kawannya jatuh dalam kesulitan, ia dengan pasti menjauh dan tidak mau membantu.

Put Tiong adalah istilah untuk orang yang tidak setia kepada negara, alias menjadi pengkhianat bangsa. Demi kesejahteraan, wanita cantik, atau kedudukan, ia bersedia menjual rahasia negara.

Put Hauw adalah istilah untuk anak yang tidak berbakti. Membiarkan orangtuanya hidup menderita dalam kemiskinan meskipun memiliki harta yang berlimpah.

Jadi Put On masih ok, namun menjadi orang yang *put gie*, *put tiong* dan *put hauw* adalah sangat menjijikkan.

125. Ulah Keponakan

Sepasang suami istri mempunyai usaha yang lumayan maju dan berkembang.

Seperti biasa ada keponakan yang datang untuk minta kerjaan. Ada keponakan suami dan ada keponakan istri. Sampai disini tidak ada masalah.

Ternyata keponakan suami bikin ulah, suka foya-foya, suka minum sampai mabuk, banyak merokok, nonton tv sampai larut malam, sampai bersikap tidak jujur. Mengadukan bahwa si keponakan istri telah melakukan penipuan dan perbuatan buruk lainnya.

Tanpa bertanya ke kiri dan ke kanan, sang suami langsung percaya kepada keponakannya dan memarahi sang istri, sehingga sampai lebih dari satu bulan tidak berbicara satu sama lain.

Apakah kalau keponakan moralnya sudah pasti baik?

Apakah kalau keponakan tidak usah dites kepribadiannya ketika melamar kerja?

Apakah kalau keponakan boleh datang siang seenak perutnya?

Apakah kalau keponakan boleh kerja paruh waktu dan dapat gaji penuh? Sebetulnya membantu sanak keluarga sudah sepatutnya dilakukan, namun perlakuan diskriminatif sebaiknya dihindarkan, agar tidak menimbulkan perasaan jengkel dari para karyawan yang bukan keponakan.

Hidup keponakan!

126. Luka Batin Berkelanjutan

Sejak kecil sering dimarahi karena kurang cerdas alias kurang pintar, tidak diberikan semangat, namun hanya diberikan amarah, tidak diberikan dorongan, namun diberikan cacian. Si ibu terus bicara

dengan nada tinggi, itu masih dilakukan sampai sekarang, setelah si anak berusia hampir 40 tahun.

Luka sejak kecil itu tidak pernah sembuh, namun terus-menerus diberi luka baru dan luka baru lagi, sehingga akhirnya terjadilah infeksi jaringan dan seterusnya infeksi yang menyerang seluruh tubuh (sepsis). Perasaan sayang seharusnya dinyatakan dengan kelembutan, dengan pelukan hangat, bukan dengan perkataan yang kasar dan menyakiti hati. Orangtua yang bijaksana akan terus bersikap benar sejak anaknya baru lahir sampai dewasa, dan seterusnya sampai tua. Sejak anak baru lahir bersikap sebagai pelindung, terus jadi guru pertama atau utama, terus menjadi motivator, terus menjadi ATM berjalan, terus menjadi pendamping, terus menjadi pembimbing, terus menjadi comblang, terus menjadi sahabat, dan akhirnya bergantung kepada anak. Siapa bisa?

Kalau tidak bisa menjadi motivator tidak apa, asal tidak melukai batin anak dengan sadis dari kecil sampai tua.

127. Ban ...

Bandung adalah nama ibu kota Provinsi Jawa Barat.

Bantul adalah nama kabupaten di Yogyakarta.

Bandengan adalah nama jalan di Jakarta.

Bandungan adalah nama tempat hiburan di Jawa Tengah.

Bantal adalah alat untuk *ganjel* kepala waktu tidur.

Banci adalah orang dengan kelainan orientasi seksual.

Banting adalah gerakan dalam olahraga bela diri.

Bandeng adalah nama ikan air tawar.

Bandang adalah istilah untuk banjir besar yang menghanyutkan apa saja.

Banyak artinya tidak sedikit.

Bantai adalah membunuh lawan tanpa ampun.

Bancakan artinya ramai-ramai.

Banser adalah nama organisasi pemuda.

Banding adalah istilah hukum di pengadilan.

Banteng adalah nama hewan kaki empat yang bertanduk.
Ban mobil harus diganti kalau sudah gundul atau sudah berusia 4,5 tahun.
Ban gundul sangat berbahaya apabila melintas genangan oli di jalan.
Ban kempes jangan dibiarkan, harus dipompa atau ditambal.
Bandar adalah pelabuhan, udara, atau laut.
Bandar adalah profesi dibidang perjudian.
Ban serap seringkali tekanan anginnya dibawah normal.
Ban dalam bukan ban luar, tidak boleh bocor.
Banjir adalah langganan untuk dataran rendah, akibat saluran airnya yang *mampet*.

128. Bukan Atheis

Memang Buddha tidak pernah memberi nama, Beliau hanya menggambarkan ciri-ciri-Nya dengan sangat jelas, yaitu tidak pernah dilahirkan, tidak pernah menjelma, tidak pernah diciptakan, mutlak, ada sejak dulu sampai kapanpun. (UdanaVIII)
Tidak punya nama bukan berarti tidak ada, mungkin takut disalahartikan atau disalahgunakan oleh mereka yang bodoh, yang punya pandangan keliru atau gelap batinnya.
Menuduh umat Buddha penyembah berhala adalah keliru, menuduh umat Buddha adalah atheis juga salah.
Jelas mahakuasa, karena tidak ada makhluk yang luput dari hukum karma. Lihatlah bagaimana *Utu Niyama* bekerja mengatur benda-benda langit, lihatlah bagaimana *Bija Niyama* mengatur urusan gen atau pembawa sifat, lihatlah bagaimana *Citta Niyama* mengatur bekerjanya proses batin semua makhluk, dan seterusnya.
Semua umat Buddha diajarkan untuk berhenti berbuat jahat, perbanyak perbuatan baik dan menyucikan pikirannya masing-masing. Salahnya dimana? Apakah layak disebut kafir?

129. Politikus Hitam

Selalu berusaha untuk merebut kekuasaan dengan menghalalkan segala cara.

Moralnya hampir tidak kelihatan, membunuh, merampas, mengancam, memfitnah boleh dilakukan, sepanjang mendukung upayanya untuk berkuasa.

Sesudah menjabat karakternya tetap sama, sikat kiri, sikat kanan, rampas kiri, rampas kanan, memperkaya diri tanpa kendali, bila perlu korupsi berencana dan berstruktur.

Sanak keluarga mungkin ikut senang, karena bisa turut hidup sejahtera sepanjang masa.

Sesudah mati pasti masuk alam menderita, paling sedikit jadi setan kelaparan.

Siapa mau?

Apakah ada yang abu-abu?

130. Mulai Sekarang Harus Hati-Hati

Mulai dari sekarang harus hati-hati apakah ucapan atau perbuatan kita:

Sesuai dengan kebenaran?

Sesuai dengan norma-norma yang berlaku?

Tidak melanggar hukum?

Tidak dinilai sebagai penodaan agama?

Berguna untuk dilakukan?

Beralasan untuk dilakukan?

Sudah tepat waktunya untuk dilaksanakan?

Tidak menyakiti perasaan orang lain?

Tidak menyinggung perasaan mereka yang sumbunya pendek?

Sungguh banyak pertimbangan agar tidak keliru atau tidak dianggap keliru. Hehehe...

131. Julukan

Ada selentingan bahwa VTBS diberi julukan “viharanya orang kaya”, saya rasa ini julukan ini tidak masalah. Untung tidak diberi julukan “viharanya orang jahat” atau “viharanya orang sombong”. Hehehe...

Saya yakin tidak pernah ada tulisan yang berbunyi, “Orang miskin tidak boleh masuk” di pintu masuk vihara. Wkwkwk...

Julukan tidak penting, yang penting adalah vihara itu berfungsi dengan baik sebagai tempat pembabaran Dhamma, tempat belajar meditasi, tempat diskusi Dhamma, tempat untuk sekolah Minggu dan kegiatan-kegiatan lain yang berkaitan dengan penyebaran Dhamma.

Vihara bukan tempat untuk cari duit, namun tempat untuk belajar Dhamma. Di mata Dhamma orang kaya sama dengan orang miskin, sama-sama mengalami *dukkha*.

Mungkin lebih bagus kalau ada julukan, “Viharanya orang bahagia”. hahaha.

131. Hidup Damai dalam Perbedaan Lebih Baik

Untuk bangsa Indonesia, urusan perbedaan keyakinan atau perbedaan agama sudah final di abad ke-14, yaitu dengan adanya istilah *Bhinneka Tunggal Ika*, meskipun berbeda-beda sesungguhnya satu atau sama saja. Jadi, kalau sekarang masih ada kelompok yang memaksakan satu agama untuk semua orang, itu berarti kita diajak mundur 600 tahun ke masa lalu.

Dengan sumpah pemuda, kita ingin satu bangsa, satu tanah air dan satu bahasa, bukan satu agama atau satu keyakinan.

Sesudah kejatuhan Kerajaan Majapahit, selama 500 tahun terakhir, bangsa Indonesia tidak mampu bangkit untuk mendirikan kerajaan sebesar Sriwijaya atau Majapahit. Kita dulu tidak mampu melawan bedil dan meriam Belanda dengan tombak dan panah. Orang-

orang sakti juga tidak mampu mengusir Belanda dan Jepang dengan keris. Bahkan keluarga kerajaan dulu bersedia diadudomba oleh VOC untuk berebut tahta, sehingga tidak sempat untuk membangun bangsa dan negara.

Agama Islam masuk Indonesia sekitar 500 tahun yang lalu, agama Kristen masuk sekitar 300 tahun yang lalu, sedangkan agama Hindu dan Buddha sudah masuk sejak sekitar 2000 tahun yang lalu. Semoga yang datang belakangan tidak merusak tatanan harmoni kehidupan bangsa Indonesia yang sudah terpelihara sebelumnya.

133. Kejar teruuus ...

Ada orang yang mengejar harta, tanpa harta hidup bisa susah, gelantungan kesana-kesini.

Ada orang yang mengejar tahta, punya kedudukan lebih aman, semoga di usia tua dapat pensiun.

Ada orang mengejar wanita (cantik), supaya bisa hidup bahagia dalam keluarga sampai hari tua.

Jarang orang yang mengejar kesehatan, sehat jiwa, dan sehat fisik, karena tanpa kesehatan maka semuanya menjadi tidak berarti.

Ada orang yang susah diatur ketika masih kecil, di masa remaja *petakilan*, di masa dewasa hidup seperti *asura*, sesudah tua hidup seperti Dursasana, sesudah mati masuk neraka. Yang dikejar adalah kenikmatan dan nafsu keduniawian.

134. Kampoeng ...

Di Jakarta ada Kampoeng Melayoe, ada Kampoeng Bali, ada Kampoeng Ambon, dan ada Kampoeng Djawa.

Kampoeng Cina tidak ada, yang ada Bidaracina (Cina berdarah).

Kampungduri ada, Kampungrawa ada, Kampungbandan ada, Kampungpulo ada, kampung banjir tidak ada.

Kampung Melayu dan Bidaracina lokasinya sangat berdekatan, yaitu

didaerah Jatinegara.

Kampung Bugis tidak ada, yang ada kue Bugis.

135. Dengue Shock Syndrome

Lebih ganas dari DBD, penyebabnya sama, yaitu Arbovirus (Dengue).

Dalam 2 jam Thrombosit turun dari 150.000 ke 13.000, dan dalam 6 jam meninggal dunia karena kegagalan dari sistem sirkulasi darah. Ini yang telah terjadi pada istri dari karyawan teman saya.

Virus Dengue adalah biang penyakitnya, ditularkan oleh gigitan nyamuk Aedes, dan Jakarta adalah daerah endemis, juga termasuk daerah Jakarta Utara.

Kemampuan (kekebalan) tubuh orang digigit (ditusuk) oleh nyamuk adalah sangat penting sebagai pertahanan yang utama dan pertama, oleh karena itu menjaga kondisi tubuh tidak boleh dilupakan.

Bersikap hati-hati atau berjaga-jaga sangat penting. Jangan sampai ada air tergenang disekitar rumah, karena pengasapan kurang efektif untuk membasmi nyamuk.

136. 4 - 2 - 3 - 4

Ketika masih bayi mulai dengan merangkak. (4)

Sesudah dewasa berjalan dengan 2 kaki. (2)

Sesudah tua pakai tongkat, kakinya tiga. (3)

Saya baru dengar ada orang tua yang tidak mau pakai kursi roda, ia lebih suka merangkak lagi untuk pergi ke meja makan dan ke kamar mandi.

(4) Kembali seperti bayi.

Hidup terlalu tua rupanya tidak enak. Mata rabun, kuping budek, jalan tidak bisa, gigi ompong, tubuh lemah, pikun, lidah tidak bisa merasakan makanan lezat, hidup tiada arti. Tidak jarang ada orangtua minta “dipanggil” lebih cepat, namun ketika dipanggil ia tidak bisa mendengar karena sudah tuli. Hehehe...

137. Aji Mumpung

Mumpung masih hidup, mari banyak banyaklah berbuat baik.

Mumpung masih jadi pejabat, apakah boleh terima suap dan korupsi untuk jaminan masa pensiun?

Mumpung jadi pengusaha, pasti boleh mencari keuntungan yang sebesar-besarnya.

Mumpung jadi atasan, apakah boleh memperkuda anak buah untuk mencari kekayaan?

Mumpung menjadi bawahan, apakah boleh mencuri sedikit-sedikit untuk belanja dapur?

Mumpung masih pegang bedil, apakah boleh memberikan jasa perlindungan kepada para pedagang?

Mumpung masih di pesawat, apakah boleh mengambil kertas tissue sebanyak-banyaknya dari WC?

138 Ring

Yang sakit lengan kanan, setelah diperiksa ternyata harus pasang 2 ring di jantungnya. Untung biaya bisa ditanggung oleh asuransi.

Ada teman saya yang sudah pasang 11 ring di jantungnya, ada juga yang baru 10. Mungkin yang 11 sudah boleh diberikan piagam rekor Muri!

Beberapa hari yang lalu ada kenalan saya yang takut dipasang ring, dia bilang toh nanti akan mati juga. Paling banter hanya memperpanjang umur beberapa tahun kedepan.

Tidak ada orang yang mau sakit, akan tetapi kalau umur jalan terus sedangkan organ tubuhnya sudah rusak bagaimana dong?

Kalau sudah mati dalam usia muda, 'kan tidak perlu sakit di usia tua? Wkwkwk...

Yang menjadi pertanyaan apakah ada yang mau mati muda?

139. Takut Hidup

Banyak orang yang takut hidup, karena ternyata hidup ini sangat kejam.

Kurang kaya dicap orang miskin dan dihina-hina.

Kurang pintar dituduh bodoh bin tolol.

Kurang cantik tidak dilirik, apalagi dipandang. Lamaran kerja selalu ditolak.

Sekali berbuat salah tidak ada orang yang mau percaya lagi.

Dunia ini terbukti hanya suka kepada orang yang sukses. Orang yang “gagal” tidak dijadikan bahan cerita oleh para motivator. Padahal orang yang sukses di dunia ini belum tentu masuk surga setelah meninggal dunia, apalagi mencapai *Nibbana*.

140. Leadership: 4 Ciri Utama

Ada 4 ciri utama untuk seorang pemimpin, yang pertama adalah rasa percaya diri yang mantap, yang kedua adalah tidak tergantung kepada orang lain dalam mengambil keputusan, yang ketiga adalah kemampuan untuk memengaruhi orang lain untuk melakukan perintahnya, dan yang keempat adalah bertanggungjawab atau tidak mementingkan diri sendiri.

Tanpa rasa percaya diri yang mantap maka akan timbul keragu-raguan apabila ada yang berani menentang atau tidak setuju dengan keputusannya. Hatinya akan keder apabila ada bawahan yang berani menantang.

Apabila harus tergantung kepada pendapat orang lain, maka akan diperlukan waktu yang sangat lama untuk mengambil keputusan. Sungguh menjengkelkan.

Apabila tidak mampu memengaruhi orang lain untuk melaksanakan perintah, buat apa jadi pemimpin?

Orang yang egois atau mementingkan dirinya tidak pantas untuk menjadi pemimpin, karena kalau sudah kenyang ia akan tidur pulas, tidak peduli dengan anak buahnya yang masih kelaparan.

141. Tidak Happy

Seorang ibu merasa tidak *happy*, karena anak putri bungsunya “menghilangkan” dirinya dengan memutus semua jalur komunikasi setelah tamat kuliah menjadi sarjana.

Seorang suami merasa tidak *happy*, karena ditinggal pergi oleh istrinya puluhan tahun yang lalu. Ditambah lagi sang istri juga membawa pergi putri-putrinya.

Seorang mantan atasan merasa tidak *happy*, karena tidak diundang oleh “bekas” anak buahnya yang melangsungkan perkawinan anaknya.

Seorang direktur merasa tidak *happy*, karena dipecat oleh atasannya tanpa alasan yang jelas.

Seorang rohaniwan merasa tidak *happy*, karena umat yang mengunjung tempat kebaktiannya semakin lama semakin sedikit.

Seorang penderita penyakit kronis merasa tidak *happy*, karena penyakitnya tidak kunjung sembuh, bahkan semakin lama semakin berat.

142. Kapan Mati ?

Ada yang mati sebelum lahir,

ada yang mati sebelum bisa bernidasi ke dinding rahim karena diganggu oleh IUD,

ada yang mati persis setelah dilahirkan,

ada yang mati beberapa menit kemudian,

ada yang mati beberapa jam kemudian,

ada yang mati beberapa hari kemudian,

ada yang mati beberapa minggu kemudian,

ada yang mati beberapa bulan kemudian,

ada yang mati beberapa tahun kemudian,

ada yang mati berapa puluh tahun kemudian,

ada yang belum mati meskipun sudah berusia 100 tahun, dan seterusnya.

Tidak ada yang tahu kapan mati, karena tidak pasti.

143. Lengkap Sudah ...

Seorang gadis, anak tunggal, sudah merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri. Ia yakin ada masalah kejiwaan pada dirinya. Setelah dites dengan tes kepribadian, ternyata semua angka pada skala penelitiannya menunjukkan nilai ekstrim (diatas 70 atau dibawah 30).

Ia tidak mampu meredam rasa cemasnya ke alam bawah sadar. Ia sangat tidak percaya diri. Ia sangat dependen kepada orang lain dalam pengambilan keputusan. Ia sangat tidak dominan terhadap orang lain. Ia sangat mementingkan dirinya sendiri, tanggungjawab sosialnya sangat kurang sekali. Ia sangat mudah sekali berprasangka buruk terhadap orang lain, sangat keras kepala. Motivasinya untuk maju sangat kurang sekali. Ia sangat tidak mampu mengatasi konflik kejiwaan yang melanda dirinya.

Mungkin orangtuanya tidak pernah berkesempatan untuk mengajarkan bagaimana cara mengatasi persoalan hidup kepadanya. Pasti kedua orangtuanya tidak pernah sekolah tentang tatacara membesarkan anak!

144. Bongkar Pasang

Setelah berusia 7 bulan, cucu saya sudah bisa merangkak, jadi harus dijaga supaya tidak terjatuh ke bawah ranjang. Sebaiknya tidur di ranjang bayi yang ada pagarnya, supaya aman.

Untuk memindahkan ranjang bayi ke kamar lain, ranjang bayi yang terbuat dari kayu harus dibongkar terlebih dahulu, karena pintu kamarnya terlalu kecil.

Ada sekrup yang harus dibuka dengan kunci L segi enam, sehingga saya harus beli dulu satu set di toko, harganya memang tidak terlalu mahal, namun juga tidak murah. Obeng kembang tidak usah beli, karena sudah punya berbagai ukuran.

Selanjutnya diperlukan tenaga tukang kayu untuk membongkar ranjang tersebut, dan kemudian dipasang kembali di kamar yang lain sesuai dengan permintaan.

Yang pasti adalah melelahkan untuk orang yang sudah setua saya ini menjadi tukang kayu dadakan. Yang penting hati senang. Hehehe...

145. Selamat Jalan Romo Hudoyo

Ketika saya masuk FKUI tahun 1967, beliau sudah di tingkat V, namun diskors karena alasan politik. Setelah saya lulus jadi dokter, ia masih belum boleh kuliah di FKUI. Kemudian beliau menamatkan kuliah kedokterannya di UNPAD, karena Senat mahasiswa UI menolaknya (meskipun rektor dan dekan mengizinkan).

Pada tahun 1976, ketika Mapanbudhi didirikan, beliau menjadi sekretaris dan saya menjadi wakil sekretaris (yang menjadi Sekjen adalah Romo Maha Pandita Khemanyana Karbono).

Belasan tahun terakhir belakangan ini beliau menjadi instruktur dalam latihan meditasi MMD (Meditasi Mengenal Diri), yang saya dengar para pesertanya lebih banyak yang bukan beragama Buddha.

Pernah menjadi *bhikkhu* beberapa tahun sebelum mengikuti kepaniteraan klinik di Unpad (harus buka jubah karena sebagai seorang *bhikkhu* beliau tidak boleh menyentuh kaum perempuan).

Hari ini beliau dikebumikan menurut tradisi Muslim, karena semua keluarga beliau beragama Islam.

Selamat jalan Romo Hudoyo, semoga terlahir kembali di alam alam bahagia, semoga suatu saat Romo berhasil mencapai kedamaian *Nibbana*. Kapan Romo mau berhenti?

146. Sayang Anak, Namun Keliru

Karena kasihan anak tidak bisa bikin pekerjaan rumah, sang ibu lalu membuatkan pekerjaan rumah anaknya sampai rampung, sehingga si anak tetap bodoh, yang pintar hanya ibunya.

Karena takut jatuh, bayi digendong terus. Sampai kapan?

Sejak kecil anak tidak boleh kecewa, semua keinginannya dipenuhi. Sekali kecewa langsung bunuh diri.

Meskipun salah, si anak tetap dibenarkan, sehingga sampai tua terus mau menang sendiri.

Anak selalu terima jadi, sehingga tidak pernah belajar memilih, akibatnya ia sangat sulit sekali menentukan sikap.

Meskipun jelek, selalu disebut cantik atau cakep, sehingga kupingnya tidak tahan mendengar celaan.

Kalau betul sayang anak, didiklah agar anak tahan banting, tahu diri, pandai menyesuaikan diri, rendah hati, rajin, jujur, sederhana dan bijaksana, sehingga bisa hidup berbahagia di dunia ini.

147. Kali ...

Ada Kaliangkrik, nama tempat didekat Magelang. Ada cerita pesawat tempur Belanda pernah ditembak jatuh disitu dalam perang kemerdekaan (sekitar tahun 1947).

Ada Kalimati, namanya begitu mungkin karena airnya tidak mengalir.

Ada Kalijodo, komplek pelacurannya sudah digusur, nantinya tidak tahu.

Ada Kalilio, nama jalan antara Gunung Sahari dan Kramat Raya, di dekat Atrium.

Ada Kaliangke, dulu banyak darah berwarna merah mengalir ke dalam sungai.

Ada Kalideres, artinya air mengalir dengan deras menghanyutkan.

Ada Kalibening, yang pasti dulu airnya bening, karena baru keluar dari mata air. Yang ini ada di dekat RSJ Magelang.

Ada Kalimantan, pulau besar yang kaya dengan banyak hal.

Kalau Kalibesar adanya di dekat stasiun kota.

Kalau Kaliangget mungkin dulu airnya hangat, dari sumber air panas.

Kalau Kaligesing adanya di Kulonprogo dan Purworejo.

148. Otak

Otak adalah organ tubuh yang sangat penting, di dalam otak yang paling penting adalah sel otak yang disebut neuron, jumlahnya

mungkin ada ratusan miliar, kerjanya sangat cepat karena menggunakan kecepatan listrik, dan harus selalu diberi makan supaya bisa tetap hidup dan berfungsi.

Mudah rusak, mudah terkena penyakit, setiap saat jumlah selnya berkurang karena umurnya terbatas, semakin tua jumlah sel otak semakin sedikit.

Fungsinya sangat banyak, salah satunya adalah menerima rangsang dari dunia luar melalui panca indra, melihat warna, mencium bau-bauan, mendengar suara, merasakan sentuhan, getaran atau temperatur, dan mencicipi citarasa. Sel syarafnya khusus, jadi organnya juga khusus. Melihat dengan mata, mencium dengan hidung, mendengar dengan telinga, merasa dengan kulit, dan mencicipi dengan lidah. Ada juga yang mampu menerima getaran pikiran orang lain melalui telepati.

Fungsi lain yang juga sangat penting adalah untuk berpikir, menyimpan memori, untuk mengingat kembali, untuk mengarahkan kehendak, dan seterusnya. Semakin cerdas dan pandai seseorang, maka jumlah sel otaknya semakin banyak. Yang gawat, keserakahan, kebencian, pandangan keliru semuanya ada di dalam otak; yang pasti ada rekaman masa lalu yang tersimpan jauh di dalam alam bawah sadar otak manusia.

Otak harus dijaga dengan sebaik-baiknya, jangan dipukuli, jangan disetrum, jangan dibenturkan dengan benda keras. Kebutuhannya juga harus diperhatikan, yaitu melalui asupan darah yang dipompa oleh jantung. Berat otak yang hanya 15% dari berat badan manusia namun membutuhkan darah sekitar 30%.

149. Tanpa Risiko (tanpa Efek Samping)

Kalau kaki sering sakit, apapun sebabnya, rendamlah dalam larutan garam Inggris, dua kali sehari, pasti akan lebih ringan rasanya (30 gr

dalam air hangat).

Kalau sering sembelit, minumlah *kombucha* setiap hari, pasti urusan bab semuanya beres. Juga bagus untuk yang menderita rematik, psoriasis, eksim, dan lain-lain.

Kalau leher sering pegal-pegal akibat duduk terlalu lama, senam sehat *waitankung* mungkin bisa menolong.

Kalau otak mulai tumpul, silakan latihan *brain gym*. Bagus untuk keseimbangan otak kiri dan kanan.

Kalau merasa kurang bahagia, ayo mulai bermeditasi; apalagi bagi yang suka marah-marah.

150. Nina Bobo

Lirik lagu nina bobo sungguh mengerikan, “kalau tidak bobo digigit nyamuk”, ada juga yang menyanyikan :”kalau tidak bobo digigit kebo!” Ini adalah ancaman untuk menakut-nakuti anak. Harus dihentikan.

Karena bayi mendengarkan setiap hari, lama-lama pasti masuk ke alam bawah sadarnya, bisa-bisa ia akan mengalami fobia terhadap nyamuk dan kebo setelah mencapai usia dewasa. Saya usul agar liriknya diganti saja menjadi : Nina bobok, nina bobo. Kalau sudah tidur nyenyak sekali. Yang ini tidak berbahaya atau tidak akan menimbulkan efek negatif.

151. Ganti Kelamin

Dalam kisah Mahabarata ada tokoh Srikandi yang ganti kelamin dari perempuan menjadi laki-laki. Ada lagi seorang raksasa menjadi raksasi. Tidak diceritakan apakah harus dioperasi atau tidak.

Dalam kitab Tipitaka ada kisah seorang laki-laki ganti kelamin menjadi perempuan karena jatuh cinta kepada Bhante Kacayana (yang sangat ganteng), setelah kawin dan melahirkan 2 anak, ia kembali menjadi laki-laki setelah memohon ampun kepada Bhante Kacayana (dan diampuni) atas anjuran Bhante Maha Moggalana. Terjadinya secara spontan, ajaib sekali.

Untuk operasi ganti kelamin urusannya sangat panjang, buntutnya di KTP pada kolom jenis kelamin diganti menjadi lawan jenis. Harus ada rekomendasi dari psikiater, tubuh harus sehat, jiwa harus siap, kemudian naik meja operasi sekitar 8 kali, ongkosnya pasti mahal sekali. Apakah ada dukungan dari keluarga?

Siapa mau?

152. Ngumpet

Setiap menjelang Hari Raya Lebaran seorang “pria” selalu mencari cara untuk *ngumpet* (sembunyi).

Kalau tidak *ngumpet*, ia pasti akan ditanya: “Apakah sudah ada calon?”, “Apakah sudah kawin?”, “Apakah sudah punya anak?”, “Pesta kawinnya dimana?” Sangat susah untuk ia jawab.

Maklumlah karena meskipun usia sudah 33 tahun, punya rumah, punya mobil, punya penghasilan, pendidikan S-2, masih belum ada pasangan dari lawan jenis, apalagi menikah.

Masalahnya ia tidak suka perempuan, ia lebih suka laki-laki. Pura-pura kawin dengan perempuan yang tidak dicintainya tidak mau. Ganti kelamin menjadi perempuan lalu kawin dengan laki-laki yang dicintainya juga tidak berani.

Gimana dong? Jadi terpaksa *ngumpet* terus dari sanak saudara. Wkwkwk...

153. Berdoa

Semoga para penjahat membatalkan niatnya untuk berbuat jahat, sehingga calon korbannya tidak mengalami kerugian atau kesusahan.

Semoga para teroris bom bunuh diri membatalkan niatnya sehingga para calon korbannya terselamatkan, tidak jadi mati dengan tubuh berkeping-keping.

Semoga semua koruptor membatalkan niatnya untuk menguras uang negara, sehingga rakyat Indonesia bisa hidup lebih sejahtera.

Semoga semua pasien jiwa di rumah sakit jiwa mengalami pencerahan, sehingga tersadarkan, lalu sembuh, dan kembali ke keluarganya masing-masing.

Semoga semua napi di lapas sering-sering bermeditasi sehingga batinnya lebih bijaksana, dan kembali ke masyarakat untuk menjadi orang baik yang berguna untuk dirinya sendiri dan orang banyak.

Apa boleh berdoa dengan cara diatas?

154. Jatuh

Ada yang pingsan dulu, baru badannya terjatuh. Pingsannya bisa karena stroke, epilepsi, serangan jantung, atau sebab-sebab lainnya.

Ada yang badannya jatuh dulu, terus kepalanya terbentur benda keras yang menyebabkan gegar otak, baru pingsan.

Yang untung, jatuhnya selalu ke bumi, atau ke bawah, bukan ke atas. Kalau jatuh ke atas bingung deh menjelaskannya. Hehehe...

Ibu saya terjatuh dari tempat tidurnya, kaki kirinya yang sudah sangat lemah mungkin tertekan oleh kaki kanan atau bagian tubuh yang lain, sehingga mengakibatkan fraktur pada tibia (tulang kering) dan pada fibula (tulang betis). Bukan karena stroke atau terpeleset. Usia beliau sudah 93 tahun, sehingga ketika dioperasi dokter anestesinya tidak berani melakukan bius total.

Orangtua dan jatuh sering dikait-kaitkan. Kalau bisa orangtua jangan sampai jatuh, kalau sampai jatuh bisa gawat.

155. Hidup Penuh Cela

Meskipun sudah banyak berdana, masih dicela karena malas ke vihara.

Meskipun sudah mati-matian tidak melanggar *sila*, masih dicela karena belum ikut meditasi *vipassana*.

Meskipun sudah berhasil jadi dokter, masih dicela karena kuliahnya di universitas swasta.

Meskipun sudah rajin beribadah, masih dicela karena jarang

mengunjungi orang sakit.

Meskipun sudah memberikan tunjangan kepada orangtua, masih dicela karena jarang berkunjung.

Meskipun sudah lama menjadi umat Buddha, masih dicela karena belum mencapai tingkat-tingkat kesucian. Hehehe...

156. Ada Kepala, Tidak Ada Buntut

Setelah memulai, terus ditinggal, atau diserahkan kepada orang lain.

Ini adalah ulah orang yang tidak bertanggungjawab, memulai sesuatu tanpa perhitungan yang matang. Setelah merasa tidak ada harapan, lalu tidak dipedulikan lagi.

Sikap bertanggungjawab tidak tumbuh secara otomatis, namun harus dibiasakan sejak dini. Orangtua harus memberikan contoh bagaimana caranya sudah semua kegiatan tidak terbengkalai ditengah jalan.

Kebiasaan buruk ini bisa bikin susah diri sendiri dan orang lain. Biasa dilakukan oleh anak manja atau anak yang terlalu dilindungi secara berlebihan oleh orangtuanya.

157. Senam Pagi

Burung berkicau di puncak pohon angkana, udara sejuk sehabis hujan rintik-rintik, membuat cuaca sangat nyaman untuk senam pagi (*waitankung*), semoga tubuh ini tetap sehat di hari tua.

Waitankung tidak boleh dilakukan di siang hari bolong, karena tubuh akan terlalu panas akibat lancarnya mikrosirkulasi di seluruh tubuh.

Seharusnya senam pagi dilakukan bukan karena terpaksa, namun karena sadar bahwa tubuh kita memerlukan peregangan otot, pengenduran sendi dan pergerakan yang antusias agar semua bagian tubuh tetap lentur dan elastik. Siapa yang berlatih, dia yang sehat.

Tanpa kesehatan yang prima, maka hidup ini akan terasa tidak nyaman.

Pakaian yang penuh keringat memang menambah pekerjaan bagi tukang cuci baju. Hehehe...

158. Seharusnya ...

Sepasang suami istri itu saling mendukung, bukan saling menjatuhkan
Sepasang suami istri itu saling percaya, bukan saling curiga
Sepasang suami istri itu saling memberi, bukan saling mencuri
Sepasang suami istri itu saling membelai, bukan saling memukul
Sepasang suami istri itu saling mencintai, bukan saling membenci
Sepasang suami istri itu saling membantu, bukan saling menyusahkan
Sepasang suami istri itu saling tersenyum, bukan saling melotot
Sepasang suami istri itu saling menolong, bukan saling mengalahkan
Sepasang suami istri itu saling menghibur, bukan saling memaki
Sepasang suami istri itu saling setia, bukan saling selingkuh
Kok susah ya?

159. Tanpa Obat

Orang dengan gangguan orientasi atau gangguan kepribadian belum tentu memerlukan obat psikotropik.

Kalau ada orang menyukai warna biru, ia tidak sakit jiwa. Tidak usah diobati.

Kalau ada laki-laki menyukai laki-laki lain, ia juga tidak sakit jiwa. Tidak usah diobati.

Kalau ada perempuan menyukai perempuan lain ia juga tidak sakit jiwa. Tidak usah diobati.

Orang dengan kepribadian antisosial tidak akan menjadi orang yang sosial setelah diberikan obat tertentu.

Yang pasti semuanya bisa berubah apabila ada niat untuk mengubahnya. Tidak ada yang kekal dan abadi di alam semesta ini.

160. Dari Jauh

Pasien pertama datang dari Tembilahan, tempat yang tidak pernah saya dengar namanya.

Tembilahan adalah kecamatan yang ada di Indragiri Hilir, di Provinsi Riau daratan, pokoknya jauh dari Jakarta, tetapi saya masih punya pasien yang lebih jauh lagi, Gorontalo.

Bayangkan kalau mereka datang, saya sedang keluar kota, sungguh kecewa.

Katanya disana banyak parit, sehingga juga diberi nama seribu parit. Untung buayanya tidak terlalu banyak. Hehehe...

Saya tanya dapat nama dan alamat saya dari siapa? Rupanya teman anaknya yang menemukan nama saya di internet.

Seharusnya mereka bisa mencari psikiater yang lebih dekat, yaitu di Pekanbaru, ibukota Riau. Obatnya 'kan itu-itu juga.

(ketika buku ini dicetak, saya sudah punya pasien dari Manokwari, lebih jauh lagi!)

161. Toleransi

Dulu ada seorang kaya raya bernama Upali, tiga kali permohonannya menjadi siswa Buddha ditolak oleh Sang Buddha, ia hanya disuruh untuk belajar lagi dan pikir-pikir lagi. Ia adalah murid dari para pertapa telanjang yang sudah berapa kali ganti guru. Biasanya kalau ganti guru, guru yang lama dicampakkan dan hanya melayani guru yang baru. Guru yang baru akan gembor-gembor karena telah menjadi guru Upali, orang yang terkenal kaya raya.

Akhirnya permohonan Upali untuk menjadi siswa Buddha diterima dengan satu syarat, yaitu ia harus tetap memberikan dukungan finansial kepada para mantan gurunya. Sungguh satu syarat yang tidak biasa atau tidak lazim.

Suatu contoh yang luar biasa mengenai toleransi telah diajarkan oleh Sang Buddha lebih dari 2.500 tahun yang lalu.

162. Toleransi 2

"... janganlah kita menghormati agama kita sendiri dengan mencela agama

orang lain. Sebaliknya agama orang lain hendaknya dihormat atas dasar tertentu. Dengan berbuat begini kita membantu agama kita sendiri untuk berkembang, juga menguntungkan pula agama lain. Dengan berbuat sebaliknya kita akan merugikan agama kita sendiri, juga merugikan agama orang lain. Oleh karena itu, barang siapa menghormati agamanya sendiri dengan mencela agama lain – semata – mata karena dorongan rasa bakti kepada agamanya dengan berpikir ' bagaimana aku dapat memuliakan agamaku sendiri ' maka dengan berbuat demikian ia malah amat merugikan agamanya sendiri. Oleh karena itu toleransi dan kerukunan beragama yang dianjurkan dengan pengertian, bahwa semua orang selain mendengarkan ajaran agamanya sendiri juga bersedia untuk mendengarkan ajaran agama yang dianut orang lain... “

Terjemahan dari dekrit Maharaja Asoka yang terlahir di India sekitar 200 tahun sebelum Masehi.

Karena dulu belum ada radio, surat kabar, majalah, telepon, televisi, dan internet, maka sampai hari ini mungkin masih banyak orang yang belum tahu tentang pernyataan yang penuh dengan toleransi dari Asoka ini, yang dipahat pada pilar Asoka.

163. Pasangan Tidak Serasi

Ada suami yang masih muda, sedangkan istri sudah keriput.

Ada istri yang masih segar dan masih muda, sedangkan suami sudah loyo.

Ada suami yang sangat ganteng, keren abis, eh istrinya jelek banget.

Ada istri yang cantik jelita seperti foto model, suaminya seperti gendruwo.

Ada istri yang sangat rapi berdandan, eh suaminya jorok, mesum, dan kusut abis.

Ada suami yang perlente, rambutnya kelimis, istri pakaiannya berantakan.

Yang serasi tentu banyak, yaitu sama-sama keren atau sama-sama aneh. Hehehe...

164. Meninggal Dunia

Artinya mati, pindah ke alam lain, untuk seorang *arahat* namanya *Parinibbana*.

Adanya yang mati enak di atas tempat tidur, orang lain bangun pagi, ia tidur terus.

Ada yang mati karena dipukul kepalanya oleh keponakan sendiri, setelah bertengkar mengenai knalpot motor, di rumahnya sendiri.

Ada yang mati meledak di udara di dalam pesawat terbang.

Ada yang mati karena dijadikan tameng hidup oleh pemberontak di Marawi.

Ada yang mati kelaparan karena kehabisan bahan makanan.

Ada yang mati setelah kena serangan angin duduk

Ada yang mati setelah menderita kanker stadium 4, berobat kesana kemari tidak sembuh.

Urusan yang satu ini memang susah untuk diramalkan.

Setelah dilahirkan, maka meninggal dunia pasti akan menyusul, tidak dapat dihindari.

165. Diompolin Cucu

Sudah sering cucu *ngompol* di pangkuan saya, celana jadi basah dan sedikit bau pesing, hehehe...

Selanjutnya sudah tentu ganti celana dalam dan celana luar. Beban mesin cuci bertambah. Wkwkwk...

Apakah saya harus membenci cucu saya? Apakah saya tidak mau memaafkan kesalahannya?

Sudah pasti saya tidak membencinya dan memaafkannya 100%. Memangnya saya orang gila?!

Andaikan kita menganggap semua orang sebagai cucu kita, apakah kita bisa memaafkan setelah mereka melakukan perbuatan yang membuat susah diri kita?

Anggaplah mereka melakukannya karena kebodohan atau ketidaktahuan, sehingga tidak menyadari akan datangnya penderitaan di masa yang akan datang sebagai akibat dari perbuatannya.

166. Asa

Asa adalah harapan, orang tidak boleh putus asa karena akan membuat pikiran jadi sempit; buntutnya adalah bunuh diri.

Sesusah apapun, seburuk apapun, harapan tidak boleh hilang, karena selalu ada solusi atau jalan keluar.

Asa yang terluhur atau tertinggi adalah terbebas dari *dukkha*, alias mencapai tingkat kesucian yang tertinggi, atau menjadi *arahat*. Tercapainya entah kapan.

Asa yang lebih dekat adalah tidak terlahir di alam neraka atau alam *apaya* setelah meninggal dunia.

Asa yang lebih dekat lagi adalah mampu mengatasi penderitaan atau masalah yang timbul akibat berbuahnya karma buruk dari masa lalu.

Hanya berharap tidak berguna, harus ada upaya untuk mewujudkannya.

167. Besar

Mungkin ratusan tahun yang lalu, Sawah Besar adalah areal persawahan yang luas.

Ke utara sedikit ada perkebunan mangga yang buahnya besar-besar, namanya menjadi Mangga Besar.

Lebih ke utara lagi ada jalan Pintu Besar dan Kali Besar.

Kalau perut besar bisa bikin celana melorot, pakai gesper lebih aman.

Hati besar berarti percaya diri, optimis untuk mencapai kesuksesan.

Usus halus panjangnya bisa belasan meter, kalau mules rasanya sungguh sengsara.

Kepala besar tidak baik, artinya menderita *hidrocephalus*. Besar kepala juga tidak baik, artinya angkuh atau sombong. Topinya tidak muat.

Pohon besar bisa dipakai untuk meneduh di panas hari.

Udang besar mahal harganya.

Nyonya besar adalah istilah untuk majikan yang berpengaruh, semacam *godmother*

168. Pendendam

Pendam adalah orang yang suka menyimpan dendam didalam hatinya, sangat sulit sekali memberi maaf.

Mungkin mulutnya memberi maaf, namun hatinya belum. Bibirnya boleh tersenyum, tetapi hatinya masih berbulu.

Kalau masih disukai, dipuji-puji setinggi langit, kalau sudah dibenci, dibanting sampai hancur lebur!

Kalau saudara kandung dan orangtua sendiri tidak bisa dimaafkan, apalagi orang lain?

Adatnya aneh, hanya menyukai orang yang pandai menjilat.

Menyimpan dendam ibarat menyimpan sampah, lama-lama belatungan, belatung akan jadi lalat, terus rajin dikunjungi kecoa dan tikus. Wkwkwk...

169. Kecantol

Kalau sudah seringkali bertemu, hampir setiap hari, membicarakan topik yang hampir sama, lama-lama bisa *kecantol*; apalagi kalau bertemu yang punya “ilmu” atau susuk. Wajahnya terbayang-bayang terus, mungkin bisa masuk ke dalam mimpi.

Orang Jawa bilang “*Witing tresno jalaran soko kulino*”.

Ditambah lagi dengan ilmu pelet dan motif lainnya. Orang yang berpendidikan tinggi juga bisa kelilipan matanya.

Iming-iming yang paling umum adalah harta, bisa juga tahta, atau wanita.

Seringkali pandangan yang realistis dari orang lain tidak dipedulikan, hanya dianggap sebagai angin lalu.

Boleh juga disebut sedang kasmaran.

170. Bertahap

Yang terjadi secara cepat atau sangat cepat adalah ledakan atau letusan, namun pada umumnya semua proses terjadi secara bertahap.

Begitu dilahirkan seekor banteng langsung bisa berdiri dan berjalan mengikuti induknya bermigrasi mencari rumput yang subur.

Begitu dilahirkan anak manusia memerlukan waktu lebih dari satu tahun untuk bisa berdiri, itupun terjadi secara bertahap, mulai dari menggerakkan tanah dan kaki, lalu mengangkat kepala, berbalik, tiarap, merangkak, duduk, berdiri, baru berjalan. Sebelum bisa berdiri tentu tidak bisa jalan, sebelum bisa berjalan tentu tidak bisa berlari. Kalau dihitung mungkin anak pernah terjatuh lebih dari 200 kali sebelum bisa berjalan dengan mantap.

Perkembangan otak lebih rumit lagi, melibatkan ratusan miliar sel syaraf yang saling serabutan, dengan kecepatan listrik.

Mengendalikan pikiran jauh lebih sulit dari mengendalikan otot untuk menggerakkan tubuh.

171. Sesudah Mati

Menurut Buddha sesudah mati ada 6 kemungkinan yang akan terjadi.

Pertama adalah menjelma menjadi penghuni neraka, ada 136 lokasi di neraka, silakan pilih sendiri. Tiketnya adalah berbuat jahat, misalnya membunuh orangtua sendiri, merampok harta orang lain, berzinah dengan istri tetangga, melakukan kebohongan publik, mabuk-mabukan, dan seterusnya.

Kedua adalah terlahir di alam binatang, mulai dari protozoa sampai gorila, mulai dari cacing sampai ular naga. Tiketnya adalah kebodohan atau kegelapan batin, tidak tahu apa yang sesungguhnya terjadi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Tentu yang berlaku adalah hukum rimba atau hukum samudra, yang kuat dan cepat yang menang. Hehehe

Ketiga adalah menjelma di alam setan (*peta*) kelaparan. Tiketnya

adalah nafsu keinginan, keserakahan, dan kemelekatan. Semua suka dengan bagus-bagus, mahal-mahal, enak-enak dan menyenangkan, lama-lama jadi lupa diri dan tidak mau lepas, alias sudah lengket. Tidak ada setan yang enak untuk dilihat, ngeriiii.

Keempat adalah menjelma di alam jin (*asura*). Tiketnya adalah nafsu keinginan, keserakahan, dan kemelekatan di bidang kekuasaan. Inginnya menang sendiri, tidak mau kalah, maunya berkuasa, tidak mau dikuasai. Hiii...

Kelima adalah terlahir di alam manusia dan dewa. Tiketnya adalah kebajikan atau perbuatan baik. Ada juga yang tiketnya adalah kesucian. Alam manusia adalah alam yang luar biasa, karena di alam ini karma baik dan karma buruk bisa berbuah silih berganti. Di alam dewa (surga) hanya karma baik saja yang berbuah.

Keenam adalah menjelma di alam brahma. Tiketnya adalah telah mencapai tingkat-tingkat *jhana* dalam meditasi. Sebetulnya ada yang ketujuh, yaitu tidak terlahir lagi di alam manapun, karena telah menjadi *arahat*.

172. Tidak Kenal

Saya tamat SMA di SMAN I Budi Utomo pada tahun 1966, jadi lebih dari 50 tahun yang lalu.

Setiap ada reuni saya tidak hadir karena tidak tahu, alias tidak diundang. Hari ini saya datang karena diberitahu oleh dokter Erita, teman saya di Bag. Psikiatri Usakti, kemarin, plus siaran di radio.

Ternyata tidak ada yang saya kenal dan tidak ada yang kenal saya, setelah minum teh botol saya pulang dan diberi oleh-oleh majalah “boedoet”, media komunikasi komunitas yang diterbitkan oleh IKABOEDOET BERSATOE. Majalahnya bagus, pasti mahal ongkos cetaknya, karena semua halamannya berwarna dengan kertas yang luks.

Nyaman juga menjadi orang yang tidak dikenal, kemana-mana tidak ada yang kasih komentar. Supaya tidak pusing dengan parkir mobil, saya ke Jalan Budi Utomo dengan bus Transjakarta. Asyiiiik.

173. Berjalan di Tepi Jurang

Ada kenalan saya yang menderita sakit jantung, ada penyempitan pada beberapa pembuluh darah koroner. Ring pertama sukses terpasang, namun ring kedua gagal, karena sumbatannya melebihi panjang ring. Ini adalah indikasi untuk operasi *bypass*.

Ada teman saya yang hidup dengan 11 ring di jantungnya, ada juga yang 10. Operasi atau tidak operasi nantinya 'kan mati juga. Hehehe...

Karena takut dioperasi, maka hidupnya sangat tergantung pada obat. Kalau tidak makan obat bisa ada 3 kali serangan dalam satu hari. Sangat berbahaya, seperti berjalan di tepi jurang.

Lengah sedikit, bisa *game over*.

174. Rekening Bank Karma

Entah sejak kapan kita menjadi nasabah dari bank karma, mungkin sejak kita menjadi makhluk hidup bermiliar tahun yang lalu.

Meskipun tidak mengisi formulir, kita sudah otomatis menjadi nasabah. Bunga banknya tidak menentu, bisa nihil atau bisa berlipat kali, tergantung dari pikiran yang mendahului setiap perbuatan. Siapa menanam benih ia yang akan menuai hasilnya, alias panen.

Bank karma tidak akan jatuh pailit meskipun bumi ini kiamat, karena masih ada bumi lain sebagai pengganti. Jadilah nasabah yang baik, tidak banyak-banyak melakukan tarikan (berbuat jahat), namun banyak-banyak menyetor (berbuat kebajikan), sehingga hari depan lebih sejahtera, tidak banyak menderita.

175. Tidak Cukup

Dengan hanya mencapai *jhana* tidak cukup untuk menjadi *arahat*. Paling *banter* bisa menyamai *Bhante Moggalana*, sehingga bisa pergi ke alam surga dengan tubuh sendiri. Apa bisa?

Dengan tidak berbuat jahat atau tidak melanggar *silā*, mungkin hanya sebentar terlahir di alam *apaya*.

Dengan hanya berbuat baik juga tidak cukup untuk menjadi *arahat*. Paling *banter* masuk ke alam surga, kemudian pindah ke alam yang lainnya setelah habis usianya.

Apakah sudah ada *game* di komputer yang bisa membuat orang mencapai tingkat *sotapana*, *sakadagami*, *anagami*, dan *arahat*?

Yang menghambat seseorang untuk menjadi *arahat* adalah konsep yang keliru mengenai dirinya sendiri, atau bentuk pikirannya sendiri.

Sesungguhnya yang ada adalah pengalaman itu sendiri, tidak ada “siapa” yang mengalami.

176. Tidak Bahagia

Orang yang selalu marah-marah pasti tidak bahagia.

Orang yang banyak hutang pasti tidak bahagia.

Orang yang mental dan fisiknya dipasung pasti tidak bahagia.

Orang yang suka cemburu pasti tidak bahagia.

Orang yang merasa dirinya buruk rupa pasti tidak bahagia.

Orang yang anak menantunya tidak berbakti pasti tidak bahagia.

Orang yang merasa serba kekurangan pasti tidak bahagia.

Orang yang merasa tidak disayang pasti tidak bahagia.

Orang yang merasa haknya diperkosa pasti tidak bahagia.

Orang yang merasa dianaktirikan pasti tidak bahagia.

Orang yang tidak sembuh-sembuh dari penyakit berat pasti tidak bahagia.

Orang yang sukar tidur pasti tidak bahagia.

Orang yang kelaparan dan kehausan pasti tidak bahagia.

Orang yang tidak dipandang dan dikucilkan pasti tidak bahagia.

Orang yang merasa hidupnya tidak berarti juga tidak bahagia.

Apakah penghuni alam neraka juga tidak berbahagia?

177. Unwanted

Sesudah pensiun dari pekerjaannya sebagai karyawati, seorang perempuan tua segera menjual semua asetnya, ia ingin segera pindah ke rumah putra tunggalnya bertempat tinggal, di luar negeri.

Seumur hidupnya ia banting tulang untuk menyekolahkan putranya yang tunggal sampai lulus S2 di negara lain, terus tidak mau pulang ke rumah, kawin dengan pilihannya sendiri dan punya 2 orang anak.

Perempuan ini membayangkan betapa bahagianya di hari tua tinggal bersama anak, menantu dan 2 orang cucunya.

Rupanya si menantu tidak mau tinggal bersama sang mertua, ia memaksa suaminya untuk melarang si mertua untuk tinggal bersama keluarganya yang “happy” dan “harmonis”.

Impian si perempuan tua buyar terbawa angin, airmatanya mengalir lebih deras dari Bengawan Solo. Sungguh kecewa berat, orang Jawa bilang *nelongso*. Hampir-hampir mau bunuh diri.

Perempuan tua ini sedih karena ia menganggap anak tunggalnya itu sebagai miliknya sendiri. Sekarang ia merasa kehilangan, karena telah ditolak oleh anak kesayangannya sendiri.

Ia harus mengubah pikirannya, bahwa si anak hanya *numpang* lewat datang ke dunia melalui rahimnya. Itu saja, tidak lebih, dan tidak perlu sedih.

Sang anak rupanya memilih perempuan masa depan (istri), bukan perempuan masa lalu (ibu).

178. Lihay atau Rakus?

Seorang laki-laki melanjutkan dan mengembangkan usaha keluarganya, ini adalah hal yang biasa dan sangat wajar.

Setelah ia jatuh sakit agak lama, sang istri mulai “membantu” alias campur tangan dalam perusahaan, lama-lama makin mencengkeram. Adik-adik istrinya diberi posisi strategis dan menentukan.

Perlahan-lahan saham berpindah tangan ke nama sang istri dan keluarga pihak istrinya, dan semuanya dilakukan dengan diam-diam dan halus. Yang terakhir, ia dipecat sebagai pimpinan perusahaan dalam sebuah RUPS, suara mayoritas dikuasai oleh pihak istrinya. Sekarang ia hanya gigit jari, jadi pengangguran tanpa peran apa-apa. Mungkin hanya jadi pejantan selama dibutuhkan oleh istrinya. Wkwkwk...

179. Lebih Awal

Pada awal tahun 1920-an banyak warga India bagian selatan yang beremigrasi ke Indonesia, khususnya ke kota Medan di Sumatera Utara, kemudian mereka yang beragama Buddha mendirikan *Indian Buddhist Society* pada tahun 1925. *Indian Buddhist Society* di Medan pada tahun 1950 baru berhasil mendirikan Vihara Asoka di Medan sebagai tempat kebaktian, namun pada waktu itu agama Buddha belum diakui sebagai agama yang sah oleh Pemerintah RI yang masih muda.

Organisasi ini rupanya yang mengadakan komunikasi dengan organisasi Sangha di Srilanka, sehingga pada tahun 1934 *Bhikkhu* Narada yang masih muda datang berkunjung ke Pulau Jawa.

Pada tahun 1934 di Jakarta sudah ada Pandita Yosiast van Dienh, Kwee Tek Hoay yang mendirikan *Java Buddhist Association* dan organisasi Buddhis di Batavia. Bapak Kwee Tek Hoay yang menerbitkan Majalah *Permata Dharma* dan menerjemahkan *Riwayat Hidup Boeddha Gotama* ke dalam bahasa Indonesia, juga kitab-kitab Buddhis lainnya.

Saat ini *Indian Buddhist Association* di Jabodetabek beranggotakan sekitar 100 kk. Beberapa dari mereka telah menjadi anggota Majelis Agama Buddha Theravada Indonesia.

180. Tidak Terduga

Kita semua tidak tahu kapan karma buruk kita akan berbuah?
Seberat apakah buah dari karma buruk itu?

Siapa saja yang akan terlibat dalam proses tersebut?

Sebagai persiapan maka kita seharusnya berhenti berbuat kejahatan, dan terus menumpuk perbuatan baik sebagai bekal di hari depan.

Buah karma bisa kita petik dalam kehidupan yang sekarang atau dalam kehidupan yang akan datang (setelah kematian).

Deposito kita yang ada di bank, uang tunai, rumah, tanah, saham, emas berlian, tidak akan terbawa ke alam selanjutnya kalau kita mati. Kalau mau dibawa silakan ditukar dulu dengan jasa kebajikan dalam kehidupan yang sekarang.

Hukum karma akan bekerja terus, tidak pernah istirahat.

181. Tidak Disukai

Buddha Gotama adalah makhluk suci, maha bijaksana, kasih sayang-Nya tidak terbatas, tetapi tetap saja Ia tidak disukai oleh para pertapa telanjang (Jaina).

Dengan membabarkan Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada pertengahannya dan indah pada akhirnya, yang dilakukan oleh Buddha Gotama kepada siswa-Nya, maka banyak orang yang terpesona, ada yang mencapai tingkat-tingkat kesucian, sehingga banyak orang yang mau menjadi Siswa-Nya, “meninggalkan” para guru sebelumnya. Sudah tentu para guru yang “ditinggalkan” merasa tidak suka kepada Buddha Gotama, yang menjadi sebab utama mereka kehilangan tunjangan dari para muridnya.

Kalau tidak menyukai orang, tentu tidak mau jumpa, tidak mau tatap muka, tidak mau menyapa, tidak mau berbicara, tidak mau tersenyum, meskipun masih mau berjabat tangan (kalau terpaksa) hehehe.

Toh tidak ada larangan untuk tidak menyukai orang lain, suka atau tidak suka adalah urusan pribadi. *Tul nggak?*

Yang penting adalah tidak membenci atau tidak mendendam.

(Mereka yang sangat membenci *Bhante* Maha Moggalana dikisahkan telah membayar para pembunuh bayaran untuk melenyapkan nyawa Beliau).

182. Jabatan Rangkap

Suka atau tidak suka, senang atau tidak senang, kita semua terpaksa memiliki jabatan rangkap. Di kantor jadi karyawan, di rumah jadi suami atau istri, di jalan jadi pengemudi, dan seterusnya.

Ada jabatan rangkap yang bukan otomatis, misalnya menjadi ketua yayasan merangkap jadi pengurus organisasi sosial, ketua RT merangkap jadi pedagang kelontong, dan seterusnya.

Memang harus diakui bahwa jabatan rangkap bisa menguntungkan, misalnya memudahkan dalam berkomunikasi atau bekerja sama; namun ada kalanya bisa disalahgunakan.

Yang gawat adalah dengan sengaja merugikan salah satu pihak untuk menguntungkan pihak yang lain. Misalnya menggunakan fasilitas dan aset dari organisasi tertentu untuk kepentingan organisasi yang lain. Yang pasti tidak bisa fokus, karena kakinya ada di banyak perahu, selalu bergerak kesana dan kesini. Bikin rancu.

Kalau tidak bisa mengendalikan diri dan suka memihak, sebaiknya rangkap jabatan tidak dilanjutkan. Jangan serakah.

183. Rangkap Jabatan Lagi

Kalau seorang pengusaha menjadi rohaniwan, apakah prinsip dagangnya masih digunakan?

Kalau seorang dosen buka bengkel mobil, profesi mana yang lebih dipentingkan?

Kalau seorang psikiater jual beli mobil bekas, prinsip apa yang dominan?

Kalau seorang konsulen pajak menjadi *pandita*, bagaimana isi kotbahnya mengenai kejujuran ketika membayar pajak?

Kalau rohaniwan menjadi pengusaha, apakah bisa untung besar?

Kalau penguasa menjadi pengusaha, apakah ia akan mengubah peraturan yang berlaku agar menguntungkan usahanya?

Kalau seorang profesor menjadi pengemudi taksi *online*, mungkin ia akan mengenakan topi kebesaran agar wajahnya tidak terlihat jelas. Hehehe...

184. Reputasi

Reputasi tidak sama dengan ketenaran, tidak sama dengan kekayaan, tidak sama dengan kekuasaan, juga tidak sama dengan gengsi

Apabila sejak muda sampai tua tidak pernah berbuat baik, hanya berbuat kejahatan, sudah pasti reputasinya buruk, meskipun sangat kaya dan sangat berkuasa.

Apabila sejak muda sampai tua banyak berbuat baik, jarang atau tidak pernah melakukan perbuatan tercela, mungkin reputasinya bagus. Kalau mati mungkin banyak yang mau mengantarnya ke kuburan atau krematorium. Hehehe...

Yang menjadi masalah, kita tidak bisa membohongi semua orang pada suatu masa, dan tidak mungkin membohongi seseorang untuk sepanjang masa, jadi akhirnya reputasi diukur dari perbuatan yang nyata, bukan dari kabar angin atau kabar burung.

Bukankah sebelum berbicara atau berbuat ada yang namanya kehendak? Jadi kehendak inilah yang akan menunjukkan kualitas seseorang, sekaligus reputasinya.

185. Latihan Waitankung

Kira-kira setahun terakhir saya bekerja di RSJ Magelang, setiap hari harus bangun sekitar 04.30 WIB, karena diluar jendela kamar tidur saya teman-teman yang mau latihan *waitankung* sudah berkicau. Umumnya mereka datang dari kota naik angkot ke RSJ Magelang yang berlokasi di daerah Kramat (sebelah utara kota).

Latihan dimulai pukul 05.00 WIB sampai 06.00 WIB, di lapangan badminton, di pekarangan rumah dinas yang saya tempati (lebar 42

meter dan panjang 60 meter). Banyak peserta latihan *waitankung* mendapatkan manfaat yang besar, karena dilakukan setiap hari. Secara teoritis, setelah latihan *waitankung* selama 100 hari akan terasa manfaat dari latihan ini.

Di Jakarta, saya hanya latihan 2 kali seminggu di VTBS bersama dengan teman-teman yang lain; dari pukul 06:00-06:45 WIB. Sisanya latihan di rumah masing-masing kalau mau. Yang penting 30 menit setelah latihan tidak boleh menyentuh air dingin (minum, cuci tangan, atau mandi).

Waitankung membuat enak tidur, sendi-sendi lebih luwes, otot-otot lebih kendur, dan yang terpenting darah mengalir lebih lancar. Sekalian latihan konsentrasi dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Apabila angin tidak bertiup, keringat lebih banyak keluar.

Gratis. Mau coba?

186. Empat Keberuntungan

Terlahir sebagai manusia adalah keberuntungan saya yang pertama, karena sebagai makhluk manusia terbuka kesempatan untuk memperbaiki kualitas diri sendiri.

Saat ini saya masih hidup, belum mati, dan masih memiliki kemampuan untuk melakukan banyak hal dalam hidup ini, misalnya hampir 14 kali menerbitkan buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut*. Ini adalah keberuntungan yang kedua.

Saya dilahirkan pada tahun 1947, artinya dalam masa pencerahan Buddha Gotama yang bertahan sampai 5.000 tahun. Ini membuka peluang bagi saya untuk belajar Buddha Dhamma, karena saya telah menjadi *upasaka* sejak tahun 1967. Ini adalah keberuntungan saya yang ketiga.

Saat ini saya adalah anggota MAGABUDHI, menjadi anggota sejak tahun 1976 (sejak didirikan pada 3 Oktober 1976). Melayani umat Buddha semampu saya: melaksanakan *Dhammadesana* di vihara/cetiya, memimpin upacara perkawinan bagi umat Buddha yang mau menikah, menjadi dosen agama Buddha, dan seterusnya. Ini adalah

keberuntungan yang keempat.

Saya merasakan bahwa hidup sesuai dengan Dhamma lebih tenang dan damai, tidak banyak gelombang besar, tidak banyak hujan badai, tidak banyak gempa bumi. Berusaha untuk tidak melakukan kejahatan, berusaha untuk terus menumpuk jasa kebajikan. Saya memang bukan profesor, bukan mantan pejabat tinggi, dan bukan orang kaya, namun saya masih jadi dosen, masih praktik sebagai psikiater, dan masih aktif dalam berbagai organisasi sosial keagamaan.

Semoga setelah meninggal dunia tidak terlahir di alam *apaya*.

187. Tidak Terpikirkan

Ketika pada tahun 1976 saya berinisiatif untuk mendirikan Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda, saya pikir akan banyak orang Buddhis yang mau berdana. Ternyata saya keliru, yang berdana hanya sedikit dan jumlah dananya juga sedikit. Saya kecewa berat waktu itu.

Pada tahun 1978 Yayasan Nalanda nekat mendirikan Akademi Buddhis Nalanda, meskipun tidak memiliki aset sama sekali. Pendaftaran mahasiswa baru di Jl. Cilacap 6A (rumah ketua yayasan, Bapak Soeparto Hardjosoetrisno), kuliahnya *numpang* di Gandhi Memorial School lantai 3. Saya tidak merasa malu, karena memang adanya seperti itu. Honor dosen hanya Rp 1.500,-perjam dan tidak ada uang transpor; ada kalanya gaji dosen tidak dibayar karena kas kosong. Kuliah dimulai tahun 1979 dengan hanya 3 orang mahasiswa, supaya tidak kesepian saya membuka kelas untuk “mahasiswa” pendamping.

Tahun 1985 yayasan berhasil membeli gedung berbentuk ruko lantai 3 di Jl.Kramat Raya 64, sempit, seperti kandang burung kata orang. Tahun 1987 berdirilah STAB Nalanda, dan masih berjaya sampai hari ini.

Dengan segala kondisi yang ada, banyak orang merasa heran, kok STAB Nalanda masih bisa bertahan hidup? Saya sendiri juga merasa heran, hehehe. Sekarang malah ingin mendirikan universitas. Bukan main!

Dengan kebijakan setiap majelis harus memiliki sekolah tinggi agama

Buddha, maka pada saat ini kira-kira ada sekitar 15 STAB. Ada yang masih hidup, ada yang sesak napas, ada yang setengah mati, dan ada yang hampir mati. Semuanya mengalami kesulitan untuk mencari mahasiswa baru. Wkwkwk...

188. Lack of Love

Saya perhatikan beberapa teman saya yang menderita kanker ganas, yang sama dari mereka adalah karakter yang keras, rata-rata sukar memberi maaf dan berat untuk meminta maaf. Mungkin untuk melupakannya jauh lebih sulit lagi.

Kalau toh dari luar terlihat sabar dan pendiam, mungkin didalam hatinya juga sama kerasnya.

Jadi mungkin untuk para penderita kanker ganas, terapi yang utama adalah kasih (*love*), bukan kemoterapi atau minum rebusan air daun sirsak yang direbus dengan api kecil.

Ada seorang ibu yang didiagnosis kanker paru yang ganas stadium 3, anak-anaknya segera memperlakukannya seperti pasien gawat yang mau mati. Teman-temannya dilarang untuk berkunjung, dipaksa untuk menjadi vegetarian, tidak lagi diajak untuk jalan-jalan di akhir pekan, hidupnya terkurung diantara tembok-tembok rumah. Semua yang disukainya dicabut secara total. Dari orang yang sabar sekarang jadi pemaarah, tidurnya jadi kacau, ucapannya juga jadi kacau. Mungkin rasanya sudah seperti di neraka. Wkwkwk...

Ibu ini defisit kasih sayang, sungguh patut dikasihani. Hidupnya tidak bahagia.

189. Gatal

Siapa yang tidak pernah gatal?

Yang paling mudah adalah digaruk, kalau garuknya keseringan dan terlalu *hot*, kulit bisa lecet. Kulit lecet ini kalau tidak dirawat dengan baik bisa keterusan menjadi bisul atau radang jaringan.

Bisa juga dipoles dengan minyak angin, baunya seperti naik bus antar kota tanpa AC.

Ada yang ditabur bedak *salicyl* plus menthol, lumayan hangat.

Baik digaruk, dikasih minyak angin atau pakai bedak, sebetulnya bukan jalan keluar. Gatalnya akan terus terasa selama penyebabnya belum diatasi.

Yang betul adalah mencari penyebabnya, dan diatasi dari situ.

Jarang ada orang yang bisa menahan gatal tanpa berbuat sesuatu.

Latihan menahan gatal adalah melalui meditasi, meskipun lebih sering gagalnya daripada berhasil. Hehehe

190. Bahaya Kurang Tidur

Fungsi organ tubuh terganggu, kekebalan tubuh menurun, daya ingat berkurang, wajah kurang bersemangat, lebih cepat menjadi gemuk, dan jari kaki kepanjangan (mudah tersinggung).

Bahayanya banyak, otak menjadi tumpul, mudah depresi, kulit lebih cepat keriput, ada warna gelap disekitar mata, lebih mudah kena serangan jantung, menderita tekanan darah tinggi, dan seterusnya.

Kalau bisa tidur nyenyak sekitar 7-8 jam dalam sehari, memang sih ada orang yang butuh tidur hanya sebentar, misalnya Buddha Gotama cukup hanya tidur 1 jam dalam sehari.

Nasihat yang paling gampang adalah jangan banyak pikiran.

Jangan banyak minum sebelum tidur.

Jangan lupa kencing sebelum naik ke ranjang.

Meditasi dan berdoa sebelum tidur.

Paginya latihan *waitankung*. Hehehe...

Lampu dibikin remang-remang.

Bayar semua hutang.

Minta maaf kalau berbuat kesalahan.

191. Mengatur Waktu Agar Seimbang

Ada waktunya untuk praktik sore sebagai psikiater.

Ada waktunya untuk memberi kuliah sebagai dosen.

Ada waktunya untuk mengantar istri ke pasar sebagai suami.

Ada waktunya untuk mengantar cucu ke pesta ulang tahun temannya sebagai kakek.

Ada waktunya ber-*Dhammadesana* di vihara sebagai *Dhammaduta*.

Ada waktunya mendengarkan *curhat* teman lama sampai tengah malam.

Ada waktunya menjadi instruktur *waitankung* di VTBS di pagi hari.

Ada waktunya menghadiri arisan kerabat sebagai pensiunan.

Ada waktunya memimpin upacara perkawinan sebagai *pandita*.

Ada waktunya memimpin rapat yayasan sebagai ketua.

Ada waktunya latihan meditasi Rabu malam di VTBS.

Ada waktunya mengetik buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut* sebagai penulis.

Kalau terlalu lelah bisa sakit pinggang, wkwkwk...

192. Tidak Adil?

Ketika si anak perempuan mau pinjam uang puluhan juta untuk modal usaha, dengan janji pengembalian yang jelas, si orangtua tidak peduli. Anak perempuan dianggap sudah keluar pintu, masuk ke keluarga orang lain.

Ketika si anak laki-laki “minta” uang satu miliar untuk tambahan modal usaha, si orangtua dengan tergepoh-gepoh memberikan uang tersebut, ibaratnya sampai pinjam ke kiri dan ke kanan. Anak laki-laki dianggap sebagai orang dalam dan diharapkan menjadi tiang negeri.

Sudah pasti si anak perempuan merasa diperlakukan tidak adil oleh orangtuanya, tetapi mau protes kemana?

Sikap orangtua seperti ini mungkin sudah berlangsung sejak ribuan

tahun yang lalu, dan tidak ada perasaan bersalah, karena dianggap sesuai dengan norma atau kebiasaan yang berlaku.

Mungkin dalam praktiknya si anak perempuan bisa saja jauh lebih peduli terhadap kondisi orangtuanya dibandingkan si anak laki-laki.

193. Kalau Boleh Memilih ...

Mengapa harus cemberut, kalau bisa tersenyum?

Mengapa harus irihati, kalau bisa bersimpati terhadap keberhasilan orang lain?

Mengapa harus membenci, kalau masih bisa menyayangi?

Mengapa harus melarikan diri dari tanggungjawab, kalau masih bisa dihadapi secara kesatria?

Mengapa harus memfitnah, kalau masih bisa berkata jujur?

Mengapa harus cemburu, kalau tidak memiliki bukti yang otentik?

Mengapa harus marah-marah, kalau masih bisa bersikap ramah dan sopan?

194. Tumbuh Kembang Manusia

Ketika masih bayi belajar untuk berkomunikasi dengan orang lain, belajar mengangkat kepala, berbalik, merangkak, duduk, jongkok, berdiri, berjalan, dan seterusnya.

Lebih besar sedikit belajar untuk tidak kencing dan berak sembarangan, pasang kancing baju, pakai sepatu, berlari, *manjat* pagar, dan lain sebagainya.

Dari berpikir realistik sampai berpikir konseptual diperlukan waktu yang cukup lama, dari persepsi panca indra sampai memahami terjadinya sesuatu juga tidak mudah, untuk menjadi bijaksana jauh lebih sulit.

Belajar untuk bangun setelah terjatuh adalah proses yang panjang, yakin pada kemampuan diri sendiri juga harus dipupuk sejak kecil.

Memahami dan ikut merasakan penderitaan orang lain adalah proses sosial yang sangat pelik, dan selanjutnya membantu semua makhluk yang sedang kesusahan.

Bisa hidup mandiri adalah penting, agar tidak tergantung kepada orang lain. Belajar hidup seperti tawon yang tidak merusak bunga yang dihisap madunya adalah penting.

Mematahkan pandangan keliru adalah yang paling sulit, karena hasilnya adalah mencapai tingkat kesucian.

Banyak orangtua yang tidak memahami yang satu ini.

195. Pertanyaan Keluarga

Untuk para suami: Apakah Anda sudah menjadi suami yang bisa memenuhi semua kebutuhan keluarga secara finansial dan secara psikologis?

Untuk para istri: Apakah Anda sudah menjadi istri yang setia mendampingi suami di kala senang dan susah?

Untuk para orangtua: Apakah Anda telah belajar menjadi orangtua yang baik dengan tidak memaksakan kehendak Anda kepada anak?

Untuk anak: Apakah Anda telah menjadi anak yang telah berusaha untuk memenuhi harapan orangtua?

Untuk mertua: Apakah Anda telah membuat menantu Anda betah tinggal di rumah Anda?

Untuk menantu: Apakah Anda telah berusaha sekuat tenaga untuk menyesuaikan diri dengan cara berpikir mertua Anda?

Untuk kakek dan nenek: Apakah Anda telah membantu anak menantu Anda untuk membesarkan cucu Anda dengan cara tidak memanjakannya?

PENGALAMAN TRANSPLANTASI GINJAL DI INDIA

Oleh Harjanto Arthadi

I. Pada bulan Mei 1992 secara tidak sengaja, kami melakukan *General Check Up* di salah satu klinik di Jakarta, dan ternyata dari hasil test laboratorium terutama di urine ditemukan kebocoran Protein +2.

Setelah mengetahui hal tersebut diatas kami mencoba berobat alternatif kemana-mana.

a. Ke Taiwan (pengobatan China) dengan tenaga dalam.

b. Ke Hong Kong dengan tusuk jarum.

c. Ke China dengan tusuk jarum.

d. Pengobatan tradisional di Salatiga, Semarang, dan Purworejo .

Ternyata semua ini tidak membuahkan hasil dan membuang waktu.

II. Baru di bulan Januari 1993 kami ke Dokter Nephrolog dan hasil laboratorium yang didapat : *Ureum* sudah mencapai angka ± 80 dan *kreatinine* mencapai angka 8. Dan pencapaian ini makin lama makin memburuk dengan drastis.

III. Dibulan Januari 1994 kami divonis untuk HD dan langsung dipasang *semino* dipergelangan tangan kiri. Disaat itu juga kami minta ke Dokter Nephrolog agar ditransplantasi saja. Pertimbangan kami adalah jika HD hanya akan bertahan beberapa tahun saja dan jika transplantasi, kami masih dapat bekerja dengan normal.

Ini juga atas pertimbangan bahwa kami harus dapat menyekolahkan anak kami yang sangat berminat untuk sekolah di luar negeri. HD dilakukan di RS Mitra sebanyak 12x.

IV. Setelah kami melalui tes darah, HLA, dan lain-lain, dan didapatkan donor yang cocok di India, kami pergi ke India untuk transplantasi, kami pergi bersama istri, ipar, dan kakak. Biaya transplantasi adalah

sebesar US\$ 15.000,- . Pembayaran pada saat itu harus *cash* dan pada saat itu di India ada regulasi masing-masing visitor hanya dapat membawa max US\$ 5.000,- . HD dilakukan di RS yang besar, tapi untuk transplantasi dilakukan di *NursingHome*, yaitu rumah panti jompo, jadi bisa dibayangkan betapa kotornya. Operasi dilakukan pada tanggal 18 April 1994, hanya dilakukan oleh seorang dokter spesialis anastesi, seorang spesialis bedah, dan seorang perawat. Dan kami tinggal disana selama 3 minggu.

V. Obat di India

Sebelum tindakan operasi, kami melakukan HD sebanyak 3x dan diberikan Sandimun cair dengan dosis yang cukup tinggi (lupa dosisnya).

Post transplantasi :

1. *Sandimun* cair
2. *Imuran*
3. *Prednisolone / Prednison*
4. Obat maag

VI. Makan yang diberikan di India:

1. Ayam yang direbus atau di-*steam* (tanpa garam dan tanpa bumbu).
2. Ikan yang direbus atau di-*steam*(tanpa garam dan tanpa bumbu).

VII. Selang yang dipasang adalah:

1. Kateter kira-kira dipasang 2 minggu.
2. Selang / *drain* yang langsung ke dalam bekas luka.
3. Infus di tangan.

VIII. Perawatan *Post Transplant* di Indonesia

Kami langsung dari Bandara Soekarno Hatta, masuk kamar isolasi di sebuah rumah sakit di Jakarta, betapa besar bedanya seperti masuk hotel bintang 5 dibandingkan dengan *Nursing Home* di India. Kami tinggal kira-kira selama 3 minggu dan terus memakai masker. Dan

selama minggu pertama hanya bisa ditemani oleh istri saya.

IX. Makanan yang diberikan di rumah sakit sama seperti di India, yaitu ayam atau ikan direbus atau di-*steam* tanpa garam ataupun bumbu-bumbu selama 6 bulan. Pemeriksaan darah hampir tiap hari untuk cek kandungan *siklosporine*, *ureum*, *kreatinine*, dan asam urat.

X. Perawatan di Rumah

Kamar harus bersih, kami beli alat untuk air filter yang kapasitasnya cukup besar *flow*-nya dan ada *ioniser*-nya. Betul-betul harus dijaga kebersihannya dan juga kami harus memakai masker siang malam. Ini berlangsung sampai 3 bulan. Juga pemeriksaan darah dilakukan tiap minggu. Kalau pergi untuk periksa darah itu sangat menyenangkan seperti orang jalan-jalan ke luar kota.

XI. Hal-Hal yang Dilarang

Bagi orang *transplant* itu seperti bayi, sangat rentan terhadap virus dan penyakit-penyakit menular, berikut hal yang dilarang adalah :

1. Berenang
2. Pergi ketempat umum seperti mall, stasiun, bandara, dan rumah ibadah agama
3. Tempat yang kotor / berdebu
4. Dianjurkan untuk tidak bekerja selama 3 bulan

XII. Makanan yang dianjurkan

Ayam atau ikan yang direbus atau di-*steam* tanpa garam atau bumbu-bumbu selama 6 bulan, setelah itu baru boleh dengan bawang putih atau bumbu-bumbu lain yang tidak pedas atau merangsang. Dan boleh ditingkatkan dengan garam dalam jumlah yang sedikit untuk rasa saja.

XIII. Pemeriksaan darah secara rutin untuk mengetahui *Siklosporine* level *kreatinine*, *ureum*, dan asam urat.

Setelah 6 bulan kami bekerja seperti normal kembali dan kami juga

melakukan perjalanan dinas keluar negeri dan lain-lain. Sampai saat ini kami masih memakan obat-obatan seperti:

1. Sandimun 100mg pagi ; sandimun 50mg malam
2. Mikardis ½ tab.
3. Almodipine ½ tab.
4. Alupurinol 1 tab.
5. Sivastatine 1 tab.
6. Harnal 1 tab (40mg).

Untuk makanan sekarang semuanya bebas, hanya dengan pembatasan atau kontrol diri sendiri.

Key Success Factor for Transplant .

1. Atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberikan kesembuhan bagi kami.
2. Adanya donor yang *matchingpoint*-nya 85%an/ *cross match*.
3. Atas kebaikan dari para medis.
4. Dan tak lupa juga atas kasih sayang dari istri dan seluruh keluarga kami.
5. Disiplin untuk makan obat-obatan.
6. Keinginan untuk sembuh dari diri sendiri.
7. Jangan stres atau patah semangat.
8. *EnjoyLife*.



Thank You..

**Siwie Honoris
Lie Thiam Lan
Irsan Suryadi
Cynthia Halim
Yogi Setiawan
Soanny W
Susi Ardhani
Meigawati
Subur Hardjono
Junus Juda
Djonny Wiguna
Irwan Susanto
Mayke Winarti
Kiagus Bambang
Suwanto Atjing
Kartinna
Lisa Gijanto
Tan Agus D.
Benny Chikung
Gede Indra Widjaya
Antono Ht
Ermita Hadi
Sapta & Hanny
Kai & Kalin
Nurwaty Chendana
Budianto
Veranica
Adhi Suwandio
Tusita Wijaya
Toni Wongso
Pony Surya**

**Buyung Wahab
Janti Trianawati
Umat
Eko Suwarno
NN
Freddy Aho
Lam Kwai Tjai
Freddy Sukwanto
Tjahyadi
Maha Jani Surya
Permana
Margaretha
Nanda Widya
Martha Vivi P
Dharma K Widya
Irwan Darmawan
Anita
Yanna Harianto
Kaiser BTPN
Maylita
Diany
Mitta & Jeta
Amanda Toreni
Budi Widjaya
William**

**Andre Yong Nyuk Lan
Tjung Jung Kwang
Alex Suyanto
Lily
Yuhansyah Darma W
Robby Tanudjaja
Lency
Puji Setiawati
Lie Lie & Cuandra
Lukman Christanto
Jenny Indahwianti
Cici Yulianto
Peony Suprianto
Bie Hwa
Nico
Hioe Richard
Aditya & Linda
Feilishka
Maguan & Leh Wa
Setiawan Tirta Engkoh
Meririana Prajnamitra
Untuk semua makhluk
Para Leluhur**

Anumodana

Jasa dari mencetak buku ini semoga melimpah kepada
sanak keluarga yang telah meninggal dunia,
yang nama-namanya tertera di bawah ini :

Alm. Gautama Widya (Chung Ya Chen)	Alm. Ong Soen Huat
Alm. Lie A Kon &	Almh. Ong Tjin Kiok
Almh. Tjiong Tjun Njong	Almh. Tjioe Be Tie
Alm. Chung Hoy Nyan &	Alm. Henk Tankilisan
Almh. Lim Epot Nio	Almh. Liang Ing Kiauw
Almh. Meme Es	Alm. Indra Djaja
Alm. Chung Lien Hwee	Alm. Albert, Alex, Aileen, Ade
Almh. Chung Kim Moy	Alm. Tjoa Tjiok Seng
Almh. Chung Hong Nio	Almh. Lie Soei Nio
Almh. Chung Yun Moy	Alm. Tjoa Kian
Almh. Chung Lie Hwa	Almh. Lie Giok Kim Nio
Alm. Chung Chung Fie	Almh. Ang Kiem Nio
Alm. Lie Tjun Kwie	Alm. Surya Gijanto
Alm. Lie Sem Kwie	Alm Christopher Gijanto
Alm. Lie Yen Kwie	Alm. Een Suhendra
Alm. Lie An Kwie	Alm. Dharma Lawas
Almh. Lie Kap Njong	Almh. Ratna Budhi Arama
Almh. Lie Kie Njong	Almh. Mudhita Lawas
Almh. Lie Sin Moy	Alm. Rusdy Anwar
Almh. Thio Bit Nio	Almh. Lie Tioe Ngo
Alm. Lie An Ton	Almh. Ang Koey Lian
Alm. Lie Kie Tong	Almh. Ang Koey Toan
Alm. Souw Soe Tjiang	Alm. Kwan Kim Pok,
Almh. Lie Oey A Lian	Alm. Tan chun Hiong
Alm. Ong Tjay Goan &	Alm. Thung Giok Song
Almh. Lie Sim Nio	Alm Oey Houw Jin
Alm. Ong Sun Liang	Alm. Woen Tjun Jan
Alm. Tan Kim Djoe &	Alm. Woen Kwok Tjoen
Almh. Ong Tjin Nio	Untuk semua makhluk
Alm. Oey Kim Lian &	Para leluhur
Almh. Ong Tjin Hwa	

Semoga semuanya berbahagia dan terlahir kembali
di alam-alam bahagia.
Sadhu, sadhu, sadhu....